

**escuela
española
de terapia
transpersonal**

SOBRE EL SENDERO DE LA LIBERACIÓN

“La felicidad es amor, no otra cosa. El que sabe amar es feliz.”,
Hermann Hesse

Federico Esquerdo

Barcelona · Junio 2010

ÍNDICE

PRÓLOGO.....	3
LA DEMANDA DE PLENITUD.....	4
VISIÓN BUDISTA SOBRE LA FELICIDAD Y EL SUFRIMIENTO.....	8
AMOR Y SABIDURÍA.....	13
LA CONCIENCIA DE UNIDAD.....	16
LA LUZ DE LA SOMBRA.....	23
MÂYÂ, EL VELO DEL ENGAÑO.....	27
EL PELIGRO DEL MIEDO.....	30
LAS SALUDABLES CRISIS.....	32
LA ENFERMEDAD COMO GUÍA.....	36
EL CAMINO TRANSPERSONAL.....	44
BIBLIOGRAFÍA.....	46

PRÓLOGO

Existe cierta confusión en torno a la palabra "mente". A menudo, distintos autores o tradiciones se refieren a ella, o a sus partes, utilizando términos como mente ordinaria, mente sutil, mente muy sutil, alma, conciencia, espíritu, plano etéreo, conjunto de pensamientos, sensaciones y emociones, etc. En principio, todas estas acepciones pueden ser válidas, dependiendo de lo que pretendan designar en cada caso. En este caso, y a lo largo de esta exposición, se ha tratado de limitar el uso de los distintos nombres al referirse a tan sutil concepto como es la "mente". El motivo es evitar confusiones y simplificar el texto, ya que, seguramente, ligeras matizaciones sobre este concepto tampoco esclarecerían y enriquecerían especialmente las ideas expuestas. No obstante, a veces sí aparece otra palabra en su lugar, y esto se debe a la pretensión de que, con su uso, la exposición resulte más fácilmente comprensible.

Por último, deseo aclarar que, a pesar de que el estilo literario empleado en este texto puede parecer excesivamente categórico, soy perfectamente consciente de que las visiones metafísicas que se exponen a continuación son sólo eso, visiones, maneras de ver, modelos, en definitiva. Y como les ocurre a todos los modelos, ninguno es perfecto ni completo ni universal.

Sin embargo, las ideas o modelos expuestos gozan de unas características que, para mí, los hacen válidos y dignos de seguir siendo investigados y ser puestos en práctica: en cierta manera asumen las raíces de la mayoría de las creencias religiosas y líneas filosóficas de todos los tiempos y lugares...

LA DEMANDA DE PLENITUD

“El verdadero valor de un hombre se determina según una sola norma: en qué grado y con qué objetivo se ha liberado de su Yo.”, Albert Einstein

La anhelada plenitud de vida, o felicidad, ha sido, a lo largo de la historia de la humanidad, motivo de pensamiento, ideas y debates entre pensadores y filósofos. Dependiendo de las experiencias directas de cada uno de ellos (y de sus circunstancias temporales, sociales y culturales) sus definiciones y conclusiones han sido diversas. Desde los que consideran que la felicidad es algo utópico e inalcanzable a los que la ven como designio divino y extrahumano, o a los que la intuyen como perteneciente al mundo del azar y la casualidad. De esas visiones surgen teorías explicativas y cuando ese pensamiento encuentra otros seres con planteamientos parecidos se aglutinan creando tradiciones filosóficas.

Sin embargo, desde un prisma simple y llano, y renunciando a entrar en complicadas disquisiciones, si hiciéramos una consulta general acerca de qué es lo que más desea cada uno de nosotros seguramente obtendríamos un amplio abanico de respuestas diferentes, que irían desde objetos materiales de todo tipo o de personas concretas hasta un amplio surtido de intangibles emociones y sentimientos, sin olvidarse de los anhelos por alcanzar estados determinados de conciencia. En todo caso, los consultados no ofrecerían una única y unánime respuesta a tan importante cuestión ¿Tan distintos somos los seres humanos? Por supuesto que no.

El objeto de nuestros deseos varía pero la motivación es la misma. Todos queremos “estar mejor de lo que estamos” y en eso sí que hay

unanidad. La aspiración a “un poco más de bienestar” está presente en el ser humano en todas las épocas y en todos los lugares. Quien tiene hambre desea comida para “estar mejor”. Algunos anhelan una pareja para “estar mejor”. Otros desean paz mental para “estar mejor”. Los objetos o contenidos de los deseos son diferentes de persona a persona pero la motivación es la misma en todos nosotros porque, en esencia, no somos distintos.

¿De qué depende, pues, que unos deseen unas cosas y otros otras? La respuesta es, quizás, que no todos estamos en las mismas *circunstancias* o, dicho de otro modo, no disponemos del mismo nivel de conocimiento o *grado de ignorancia*.

La circunstancia de estar bajo la lluvia y tener frío determina casi siempre el deseo de encontrar cobijo, y ese deseo genera la acción de buscarlo. Esta motivación por “estar mejor de lo que estamos” (en el ejemplo, hallar resguardo y calor) desencadena nuestra evolución, tanto a nivel personal como de toda la especie humana. Este *impulso evolutivo* también está presente en los animales aunque no sea tan visiblemente apreciable.

Desde el punto de mira del grado de ignorancia se puede decir lo mismo. Por ejemplo, ante el recuerdo del resto de la sabrosa tarta de chocolate que ha quedado en la nevera muchos generarán rápidamente el deseo de zamparse la tarta en la creencia errónea de que van a “estar mejor”, que eso les va a aportar bienestar. Sin embargo, en la misma situación, el que sabe más, o es menos ignorante, ya sabe que ese atracón sólo le proporcionará una breve y efímera exaltación de los sentidos gustativos que acabará pagando a un precio demasiado alto en forma de sensación de empacho y tal vez retortijones durante el resto de la tarde.

Maslow hace una clasificación genérica de las circunstancias posibles en las que se puede encontrar el ser humano y las coloca en orden ascendente en forma de *escala evolutiva*. Afirma que cada persona posee una tendencia innata a ascender por dicha escala de necesidades que van desde las necesidades básicas de alimento, sueño y sexo pasando por las de seguridad, pertenencia, afecto, respeto y autoestima hasta la autorrealización, que brota una vez que se ven satisfechas las necesidades anteriores.

La psicología transpersonal revisa y amplía esta clasificación. Trasciende la naturaleza del hombre, su identidad y su autorrealización. Entiende que, en última instancia, la búsqueda interior hacia la plenitud se centra en el *Ser esencial*, siendo la progresiva expansión de la conciencia la necesaria hoja de ruta. Considera que cuanto mayor es el nivel de conciencia más evolucionado está un individuo y, en consecuencia, mayor plenitud sentirá en su vida. El estado transpersonal es el de plenitud, luz, amor... y se refiere al grado de amor y expansión de la conciencia hacia la unidad. Un amor que une, que abre caminos de luz en la oscuridad y que activa la alegría primordial. Un amor que genera sabiduría y felicidad, un amor sanador.

La vida se despliega a lo largo de niveles de desarrollo, y cada nuevo nivel libera de los problemas del estadio anterior, aunque en su día plantee otros de renovado rango y dimensión.

Según esta visión evolutiva, un individuo cuyo deseo principal fuera conseguir reconocimiento social para "estar mejor" se hallaría en un escalón evolutivo anterior a aquel individuo cuyo deseo fuera ayudar a los demás para "estar mejor", ya que, obviamente, en el segundo caso hay más amor (o menos egoísmo) que en el primero. Y en

consecuencia, el individuo del segundo caso disfrutará de mayor bienestar.

Como veremos, en este aspecto la psicología transpersonal no difiere mucho de la visión budista. De hecho, en buena medida, la psicología transpersonal bebe de esta fuente. No obstante, vale la pena repasar brevemente algunos de los planteamientos generales budistas ya que, al fin y al cabo, se trata de una visión milenaria, compacta, completa y sin fisuras sobre la espiritualidad y la felicidad.

VISIÓN BUDISTA SOBRE LA FELICIDAD Y EL SUFRIMIENTO

“El dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional.”, Siddharta Gautama Sakyamuni

El budismo sigue los planteamientos budistas, basados en las enseñanzas que dio Buda Shakyamuni hace ahora más de 2500 años, y que millones de seguidores han practicado hasta nuestros días consiguiendo en muchos casos el objetivo anhelado de la felicidad.

Para el budismo, la felicidad es el estado natural de la mente y aflora sin obstáculos cuando se libera de los oscurecimientos (también llamados perturbaciones o engaños) que la acompañan desde tiempos sin principio y que la alejan insistentemente de la paz.

Cuando la mente consigue “despertar” a su realidad intrínseca, permanece en un estado de claridad totalmente independiente de las limitaciones materiales. Libre de condicionamientos mundanos es capaz de fundirse con los objetos que examina para tener una experiencia directa de los fenómenos sin activar las especulaciones mentales, aprehendiendo de ese modo la verdadera naturaleza de todos los fenómenos. El ser experimenta una conexión con todo su entorno mediante un amor y compasión infinitos hacia todos los seres sintientes sin una sola excepción y ello le permite experimentar una auténtica felicidad. Cuando este estado es permanente equivale a la Iluminación, y es la meta de los practicantes budistas.

Mediante la práctica disciplinada de una técnicas concretas Buda obtuvo la Iluminación y, desde ese estado de Luminosidad Total, transmitió su conocimiento para que todos aquellos que quieran alcanzarlo lo puedan hacer. Obviamente, la Iluminación no guarda relación alguna con la cualidad lumínica medible en lúmenes o vatios, sino que se trata de una analogía. Cuanta más luz más visión, comprensión o sabiduría.

Según Buda, todos los seres sintientes poseemos la naturaleza mental búdica y por lo tanto, no hay ningún ser que no pueda iluminarse, es solo cuestión de conocimiento y aplicar las técnicas adecuadas, así que mediante un entrenamiento ese objetivo es realizable. Siguiendo su visión, la causa fundamental del no despertar a ese estado es la ignorancia, cuyos efectos son las visiones distorsionadas de la realidad que nos llevan a tener una percepción muy limitada de nuestra existencia. La conciencia individual se autolimita a consecuencia de la relación tan estrecha que mantiene con el cuerpo físico. De ahí surge la idea de un "yo" independiente, o "ego". Una vez marcados los límites externos la mente cae fácilmente en la trampa de considerar al "otro" como también independiente. De la relación entre el "yo" y el "otro" surge el *apego* si el otro hace cosas que me gustan, la *aversión* en el caso de que actúe de forma que me haga sentir mal o la *indiferencia* cuando lo percibo como neutro. Estos tres estados mentales son apariencias engañosas, no tienen sentido, están basados en la ignorancia, en la creencia de que el otro es como creemos que es. Cuando surgen, estos estados mentales destruyen nuestra paz interior, nuestra armonía en el exterior, y por ende también nuestra felicidad.

Apego, aversión e indiferencia son los tres factores principales con los que el "yo" se moviliza generando energía, y así se pone en movimiento el karma o ley de causa y efecto. Cualquier acción de cuerpo, palabra o mente que realizamos moviliza la energía kármica y ésta, al volver, ocasiona que experimentemos lo que hemos movilizad. Sería como lanzar hacia el cielo objetos que gracias al efecto de la ley de la gravedad acaban cayendo sobre uno mismo. Si hemos lanzado plumas éstas al caer nos producen caricias que nos gustan, pero si lanzamos piedras, al caer nos hacen daño y nos generan dolor.

Según Buda, la mente que permanece ofuscada por las nubes de la ignorancia es la causante directa de todo el sufrimiento y malestar que

experimentamos a la vez que creamos. Y la raíz de la ignorancia que genera los oscurecimientos y, por lo tanto, el sufrimiento es la mente egoísta, también llamada de aferramiento propio o de estimación propia.

Los estados mentales que provienen de la ignorancia generan sufrimiento, malestar o desdicha. Después de su propio "despertar", Buda enseñó la actitud y comportamiento a seguir en orden a reducir el sufrimiento y conseguir felicidad. Estas enseñanzas tienen como objetivo resolver todos los oscurecimientos, o enemigos internos, que aunque no son intrínsecos a la mente sí que causan problemas o dolor. Buda transmitió 84.000 enseñanzas para que cada uno de los seres que lo desee pueda dedicarse a generar las causas que conducen a la erradicación total de las tendencias fabricadoras de sufrimiento, a liberarse de la ignorancia que subyace a ese sufrimiento. En la aplicación de estas enseñanzas se basa el camino budista de la Liberación.

Aunque las teorías budistas están todas dirigidas hacia la auténtica felicidad, resulta que sin un buen método de aplicación esas maravillosas enseñanzas chocan con la realidad subjetiva afectada por los oscurecimientos.

Los oscurecimientos mentales son tan habituales que estamos totalmente acostumbrados a ellos. Ya no los reconocemos como tales y nos parecen parte inseparable de uno mismo. Y es precisamente esa presencia constante la que hace que nuestra visión quede totalmente perturbada generando actitudes de sufrimiento hacia los demás, que son reflejo del malestar interno en el que nos encontramos. Tarde o temprano, toda la energía que ponemos en movimiento vuelve y se materializa, como las semillas plantadas que, cuando llegan las condiciones idóneas, crecen y se desarrollan. En caso de provenir de causas negativas, su manifestación nos provoca dolor o malestar ante el

que normalmente reaccionamos nuevamente con rechazo, enfado y tristeza. Y así el círculo se vuelve a cerrar. Llevamos desde tiempo sin principio en esta continua rueda sin principio ni fin. Al igual que cuantas más nubes cubren el cielo, menos se percibe el sol, cuanto más sufrimiento menos posibilidades de florecer felicidad encontramos. En entornos donde el malestar impera, las mentes se oscurecen con facilidad generando círculos de angustia y soledad. Ante la opresión que genera el sufrimiento la mente es incapaz de descubrir el sistema cerrado en el que se encuentra.

Acción y reacción se impulsan mutua y automáticamente. De esta forma las impresiones mentales se precipitan produciendo emociones descontroladas tales como: rechazo, enfado, ira, envidia, celos, vanidad, orgullo, avaricia... Sólo con la presencia de una de ellas ya se vive el sufrimiento. Al experimentar estas impresiones mentales, que se traducen en reacciones negativas, la sensación es de malestar.

Las mentes no son impermeables e insensibles a su entorno. Según lo que las rodee se activarán más fácilmente unas tendencias que otras.

La falta de referentes positivos, de personas que se hayan dedicado con éxito a la labor de superar sus propias tendencias negativas, hace que lo habitual sea encontrarnos entre colectivos donde lo más visible es el descontrol y la falta de vigilancia hacia los mundos sutiles. Si las personas de nuestro entorno están educadas, ya desde el principio de su existencia, en la idea de que el sufrimiento es aleatorio e ineludible, en cada intento de comunicación irá implícita la semilla de esa visión. Tanto es así que fácilmente se vive la vida como un castigo, y a lo máximo que se aspira es a algún momento puntual de alegría, que normalmente se asocia a percepciones cercanas al placer o al disfrute de los sentidos, a pesar de saber ya desde el inicio que esa sensación es caduca y efímera.

La propia educación formal transmite la idea del trabajo como castigo, y que por lo tanto debe de ser experimentado desde la angustia y la opresión. Es un mal menor, una obligación social que todo buen ciudadano debe de realizar con aplomo y esfuerzo. Cuanto más se sufra más capacidad de sacrificio se tiene y, por lo tanto, mejor se sobrelleva el deber. En estos ambientes es fácil caer en la tentación de acabar compartiendo solo sensaciones y emociones negativas. Incluso aquel que transmite sensaciones e ideas positivas puede llegar a ser visto como alguien que desea crear celos y envidia en los demás, y así se justifica el que esté mal visto. En esos entornos una sonrisa es siempre sospechosa y por lo tanto las emociones positivas se esconden para no ser malentendido o menospreciado. Las mentes repletas de tendencias negativas hacen que los ambientes donde conviven se conviertan en cócteles peligrosos, en donde cada movimiento empeora el estado previo. El mundo del trabajo y el mundo de la pareja son escenarios especialmente propicios para que afloren las impresiones negativas y aparezcan enfados, celos, rabia, tensión y otras emociones de dolor.

Si de verdad estamos interesados en sanar las relaciones humanas es imprescindible limpiar esas tendencias limitantes e implementar las propensiones positivas, aquellas que naturalmente nos hagan reaccionar hacia el bienestar, la satisfacción y por ende la felicidad.

Es importante recordar que la mente es la mente, independientemente de dónde nos encontremos y lo que hagamos, y las tendencias son tendencias, estemos trabajando o de vacaciones. Cada impresión queda registrada en la mente, cada momento positivo o negativo afecta a nuestro estado más sutil. No estar pendientes de este mecanismo nos hace perder oportunidades de cambiar las tendencias. Sin involucración directa, sistemática y constante, el futuro será tan incierto como lo es el presente. El budismo ofrece salidas a este despropósito que sólo requieren de la aplicación de unas técnicas sencillas.

AMOR Y SABIDURÍA

“La felicidad es amor, no otra cosa. El que sabe amar es feliz.”,
Hermann Hesse

Cada ascensión en la escalera de la evolución llega acompañada de una mayor expansión de conciencia, y ésta está inseparablemente ligada a un incremento de amor y de sabiduría (o reducción de ignorancia). Amor y sabiduría son caras de la misma moneda, van siempre de la mano; más amor implica más sabiduría, y viceversa. Amor y sabiduría crecen al mismo ritmo, inseparables, porque son dos aspectos de la misma Luz de la Iluminación.

El amor une, es una energía de atracción que nos une a otros haciéndonos cada vez más grandes y con mayor conciencia. Es como si se tratara de un mecanismo que nos permite acumular energía cósmica, vibrar a una frecuencia más alta, sumar conciencias.

En el otro extremo se encuentra el querer o amor condicionado. Amar no es querer sino más bien lo contrario. Si amas no quieres, y si quieres no amas. O quieres o amas, pero las dos cosas no pueden ser a la vez. Sin embargo, amar y querer se confunden con enorme frecuencia.

Cuando queremos a una persona lo hacemos en la creencia de que esa persona es de una determinada manera y que debido a esa manera de ser hallaremos satisfacción a su lado. Este amor, el amor egoísta, dice: “Yo te quiero siempre y cuando seas como yo creo que eres y te comportes de la manera que a mí me gusta. En definitiva, te quiero pero sólo bajo unas condiciones determinadas, que a mí me favorecen. Si dejas de ser como yo te he imaginado y de comportarte de otro modo te dejo de querer. En realidad, lo que yo quiero es estar bien yo, y tú

eres el medio para conseguirlo.”

Este planteamiento está impregnado de egoísmo y de ignorancia, que también son inseparables como ocurre con el amor y la sabiduría.

En resumen, el querer, que es posesión y pertenece pues al mundo dual, está en la esfera del egoísmo, al igual que los celos, la envidia, el enfado, la rabia, el orgullo etc., que no tardan en aparecer en las relaciones basadas en esta energía.

Por el contrario, en el amor incondicional el planteamiento es bien distinto: “Yo te amo porque deseo que estés bien, independientemente de cómo seas y de lo que hagas.” Cuando amamos aceptamos a las personas con todos sus defectos y virtudes, y deseamos su felicidad, sin otro interés que el inconmensurable beneficio que obtenemos en forma de preciosa energía vital y expansión de conciencia.

Desde otra perspectiva, desde la comprensión de que el mundo es una unidad y de que la separación entre “tú” y “yo” es una mera ilusión, o “mâyâ”, el amor al prójimo cobra todo su significado. Causar daño a las partes y miembros de este Todo, o cualquier otra forma de egoísmo, supone entonces un absurdo despropósito.

El camino a seguir parece indiscutible y, sin embargo, ¿por qué pocos lo toman? La ignorancia es el obstáculo. Pero la ignorancia abarca muchas áreas y muchos niveles diferentes que habrá que ir conociendo, o concienciando, para poder superarla. Por ello, a medida que nos alejamos de la ignorancia y nos acercamos a la sabiduría también nos alejamos del amor egoísta en favor del amor incondicional.

¿Cómo podemos generar un corazón cálido, ablandar nuestro corazón? Existen maneras, procedimientos y técnicas específicas para ello que en sí mismas constituyen el camino de la espiritualidad. En todo caso, es

significativo que la persona que tiene dificultades para sentir conscientemente amor por los demás también las tiene para amarse a sí mismo. Dicho de otro modo y llevado al extremo, con el corazón blindado no fluye la energía del amor en ninguna dirección.

Y cuando esa energía no fluye adecuadamente nos sentimos cansados, con poco entusiasmo y aburridos, y pronto aparece la insatisfacción y poco después la confusión. Sin la energía del amor un individuo está abocado a la alienación del Todo. Va quedando desconectado progresivamente del sistema de energías universal. La vida del individuo se va apagando y se va acentuando su ofuscación. Cada vez está más y más enfocado en sí mismo y alejado de los demás, y entra paulatinamente en un estado de depresión cada vez más profunda. Con razón se dice que los depresivos son tremendamente egoístas y es que la esfera del egoísmo es también la de la ofuscación, la de la estrechez de conciencia y la del sufrimiento. Todo ello es inseparable de la mente egótica.

No obstante, en la esfera del amor tampoco todo es alegría y diversión. La espiritualidad encuentra muchas dificultades en su camino pero es el único modo de llegar a conocer quiénes somos y qué estamos haciendo aquí. En el mundo de la pareja, por ejemplo, surgen con frecuencia conflictos cuando el afán de espiritualidad o amor incondicional aterrizan sobre uno de sus miembros, desatando todo tipo de suspicacias, desconfianzas, celos, sospechas e incomprensiones por parte de la otra persona. Pero quien no afronte estas dificultades corre el peligro de quedar de nuevo enredado en las redes egóticas, retroceder en comprensión y perder sensibilidad y energía, *“y tendrá que contentarse para siempre con la imagen empequeñecida, ajada y borrosa del mundo que sus pensamientos, para propia tortura y pobreza, se han forjado.”* (Hermann Hesse).

LA CONCIENCIA DE UNIDAD

“El que dice *hermoso*, está creando *feo*.

El que dice *bien*, está creando *mal*.

Resistir determina *no resistir*.

Confuso determina *simple*.

Alto determina *Bajo*.

Ruidoso determina *silencioso*.

Determinado determina *Indeterminado*.

Ahora determina *otrora*.

Así pues, el sabio actúa sin acción, dice sin hablar.

Lleva en sí todas las cosas en busca de la unidad.

Él produce, pero no posee.

Perfecciona la vida, pero no reclama conocimiento.

Y porque nada reclama nunca sufre pérdida.”, Lao-tsé

La mayoría de las religiones o líneas de pensamiento sostienen y están basados en la idea de la unidad, en la que Todo y Nada se funden en uno, que no está sometida al tiempo ni al espacio... considerando que es lo único que existe realmente, sin principio ni fin, por toda la eternidad.

La unidad es la antítesis de la polaridad o dualidad. Pero el conocimiento del ser humano es polar, en tanto que percibe al “yo” y al resto que es ajeno al “yo”. A partir de ahí, todo son contrapuntos: interno-externo, hombre-mujer, bien-mal, etc. Su “yo” o “ego” le hace imposible percibir, reconocer o imaginar siquiera la unidad, o el todo.

Nuestro entendimiento no hace otra cosa que desmenuzar la realidad en pedazos más y más pequeños (análisis) y diferenciar entre los pedazos (discernimiento). La conciencia del ego funciona así. El reconocimiento sin polaridad, sin la división en sujeto y objeto, en reconocedor y

reconocido, no es posible. La conciencia del ego lo escinde todo en parejas de contrarios.

En cambio, en la unidad no hay reconocimiento, sólo Ser. En la unidad termina todo el afán de reconocimiento porque ya no existe un *exterior* que anhelar. La unidad sólo es concebible por el ser humano que, por medio de determinadas técnicas de meditación, desarrolla la capacidad de aunar, por lo menos transitoriamente, la polaridad de su conocimiento.

Yo no existo de la manera que creo que existo. Tampoco las otras personas ni el resto de las cosas del mundo existen como tal y como yo las percibo. Son sólo mera designación. De hecho, cuando las busco no las encuentro. Son sólo ilusiones que actúan como espejismos: los vemos y por ello creemos y estamos seguros de que existen pero cuando nos acercamos desaparecen, no los encontramos. Lo mismo ocurre en los sueños.

Por supuesto, yo pienso que existo, y prueba de ello es mi cuerpo, mis pensamientos, mis emociones y sentimientos, mi nombre y apellidos, mi profesión, etc. Todo eso parece sólido e inamovible, y respalda nuestra creencia de que somos eso. Pero en realidad todo eso es temporal, ahora está y mañana no, como la ropa que llevamos puesta. Incluso el cuerpo también es temporal. La ciencia nos explica que mudamos el cuerpo por completo cada cierto tiempo a nivel celular. Ni siquiera la apariencia se mantiene a causa del envejecimiento, y nuestro cuerpo de niño ya no está en ningún lugar, porque era una apariencia. A pesar de ello, la concepción que tengo de mí no es temporal y efímera, y por eso creo que existo (tal y como me percibo).

Comprender conceptualmente la vacuidad de todos los fenómenos, entendiendo que carecen de existencia inherente, no resulta tarea fácil,

e interiorizarla e integrarla todavía menos. Al fin y al cabo, su comprensión es la esencia de las enseñanzas de Buda. Pero no es el objeto de este trabajo profundizar en ella; para ello existen muchísimos textos budistas, taoístas, científicos (física cuántica), etc. que explicitan ampliamente esta cuestión.

Pero sí cabe resaltar aquí que precisamente la base de todos los pensamientos que nos conducen al sufrimiento y al dolor es el "ego" o mente egótica, que se sustenta en la creencia de que yo existo. Resulta pues que todo nuestro sufrimiento está basado en una visión 'equivocada' resultante de una conciencia estrecha o, dicho de otro modo, en la ignorancia.

Cuando se abandona la mente egótica, la identificación de cosas, pensamientos, emociones, sentimientos o experiencias con "yo", la creencia de que yo existo como creo que existo o de que tú existes como yo creo que existes, entonces se disuelve la frontera entre tú y yo, se adquiere una conciencia de la Unidad, del Todo, y brota de manera natural el amor por los demás y el anhelo de evitar su sufrimiento, la compasión.

Siempre que se abandona la mente egótica a favor de una mente amorosa y compasiva se reduce el sufrimiento. No se trata de una teoría utópica, oscura o sectaria sino de una sabiduría que cualquiera puede comprobar fácilmente.

Los seres humanos poseemos una conciencia del mundo polarizada, dual, pero lo polar no es el mundo sino el conocimiento que nuestra conciencia nos da de él.

No podemos percibir simultáneamente los polos opuestos, es decir, tenemos que dividir toda unidad en dos polos, a fin de poder contemplarlos sucesivamente. Los dos polos se complementan

mutuamente y, por lo tanto, para existir, necesitan el uno del otro. Los polos son dos aspectos de una misma realidad que nosotros hemos de contemplar sucesivamente para poder aprehenderla con nuestra conciencia bipolar. Esta alternancia da origen al *tiempo*, que se crea a causa de dividir lo unitario en aspectos que luego hemos de contemplar sucesivamente. Si detrás de la polaridad está la unidad, detrás del tiempo se halla la eternidad (entendida como intemporalidad).

Esta dualidad también se hace patente en el modelo freudiano: es la que distingue nuestra conciencia en los estratos de *supraconsciente* y de *inconsciente*, es decir, el "yo" (limitado y subjetivo) y el resto de la conciencia. El estrato intermedio, el *subconsciente*, sería una divisoria que actúa como una membrana permeable por ambos lados, y contiene tanto sustancias "olvidadas" del supraconsciente como otras del inconsciente como, por ejemplo, premoniciones, sueños, intuiciones, visiones, etc.

Analógicamente, la polaridad de la conciencia humana se refleja claramente en la anatomía misma del cerebro, que se compone de dos hemisferios unidos por el cuerpo calloso, a través del cual se produce un activo intercambio de datos. Ambos hemisferios pueden funcionar como cerebros independientes, y cada uno tiene sus respectivas facultades y responsabilidades, contrarias entre sí. El hemisferio izquierdo es el encargado de la lógica, de la estructura del lenguaje, de la lectura y la escritura, del cálculo, del análisis, etc. El hemisferio izquierdo alberga asimismo la noción del tiempo. En el hemisferio derecho se encuentran las facultades opuestas: la visión de conjunto de ideas, funciones y estructuras complejas, concepción de un *todo* a partir de una pequeña parte, concepción de elementos lógicos que no existen en la realidad (abstracciones), pensamiento analógico, formas de expresión arcaicas, arte, simbolismo, intuición, etc. El hemisferio derecho desconoce la

noción del tiempo que posee el hemisferio izquierdo, tal y como demuestran numerosos y atroces ensayos.

El Yin y el Yang no son, en esencia, otra cosa que sus equivalentes dentro del taoísmo.

La noción del mundo que impera en nuestro tiempo se corresponde, en líneas generales, con la mitad izquierda, quedando, por lo tanto, sesgada e incompleta. Para que nuestra conciencia vuelva a estar completa, es decir *sana*, es necesario contemplar el mundo desde esa otra manera, superando así nuestra conciencia polar.

De la misma manera que el estado de la Iluminación, o conciencia plena, o plenitud, no se alcanzaría más que renunciando a la divisoria entre supraconsciente e inconsciente, de manera que ambos fueran uno, en el plano corporal aquella sólo se alcanzaría si se dispusiera simultáneamente de las facultades de ambas mitades del cerebro, en cuyo caso el cuerpo calloso sería tan permeable que haría de los "dos cerebros" uno. En estos casos, nuestra noción sobre cualquier fenómeno sería completa, y también extratemporal.

La polaridad de nuestra conciencia nos coloca constantemente ante dos posibilidades de acción y nos obliga a decidirnos por una. Por lo tanto, en cada acción siempre queda irrealizada la posibilidad contraria. Por ejemplo, tenemos que elegir entre quedarnos en casa o salir, tener hijos o no tenerlos, reclamar el dinero o perdonar la deuda... Estas decisiones las tomamos en base a unos criterios, y entonces las decisiones son más fáciles puesto que sólo debemos hacer lo *correcto* en función de esos criterios. El problema se plantea al comprobar que otros tienen otros criterios, y eso les permite justificar sus decisiones, contrarias a

las nuestras, pero haciendo asimismo lo *correcto*. Y entonces, ¿qué es lo correcto? ¿Qué es lo bueno, y qué es lo malo?

En nuestro mundo polar no existen *absolutos*, ya que no existe la objetividad. Todo es relativo. No existen ni el bien ni el mal, ni lo justo ni lo injusto; cada valoración es siempre subjetiva, pues depende del punto de vista del observador y, por lo tanto, referida a él, siempre es correcta. Esto nos lleva a 'valoraciones subjetivas correctas' que *excluyen* a sus opuestas de manera irreconciliable: bien-mal, verdad-error, etc. En cambio, una conciencia unitaria integra estos opuestos irreconciliables, ya que son parte de la unidad y, por lo tanto, su existencia está justificada, porque sin ellos el todo no estaría completo. Por ello, un polo no puede vivir sin el otro. Como la inhalación depende de la exhalación así el bien depende del mal, la paz de la guerra, y la salud de la enfermedad. No obstante, nos empeñamos en aceptar un único polo y combatir el otro. Pero quien combate cualquiera de los polos de este universo combate el todo. Quien persiga la plenitud deberá integrar ese otro polo que ha quedado inhibido, "tomar conciencia" de esa otra mitad y así reconocer y contemplar todo en su forma verdadera.

La mente polar convierte lo simultáneo en sucesivo y lo unitario en dual, pero el paso del tiempo restablece automáticamente la unidad, ya que cada polo es compensado al ser sucedido por el polo opuesto. Como la exhalación impone una inhalación, y viceversa, así cada realización de un polo exige la manifestación del polo opuesto. Este principio hace que el equilibrio de los polos se mantenga, independientemente de lo que hagan o dejen de hacer los humanos. Es clave la idea de la *interdependencia de los dos polos y la imposibilidad de conservar un polo y suprimir el otro*. Cuando tratamos de alimentar uno de los polos,

el polo opuesto crece en la misma proporción, sin que nosotros nos demos cuenta.

En consecuencia, es absurdo querer mantener la paz y suprimir la guerra, querer la salud y combatir la enfermedad, etc. Sabemos que cuanto más se trabaja por la salud más prolifera la enfermedad.

La sabiduría requiere aprender a ver simultáneamente el polo opuesto y, para ello, nuestra mirada interior tiene que oscilar constantemente, para que podamos salir de la uniteralidad y adquirir la visión de conjunto.

En las raíces mismas del pensamiento y sentimiento chinos reposa el principio de la polaridad. Yang y Yin son los dos polos de la energía cósmica, el positivo y el negativo, respectivamente. Pero mientras a lo largo y a lo ancho del mundo florece un idealismo que pretende cultivar el primero y verse libre del segundo, para el modo de pensar tradicional chino esto resulta tan incomprensible como la existencia de una corriente eléctrica sin uno de sus polos, puesto que el concepto de polaridad se basa en el principio de que positivo y negativo, norte y sur, son aspectos de uno mismo y del sistema, y la desaparición de uno de ellos significaría la desaparición del sistema.

Las personas que han sido educadas bajo la influencia de las aspiraciones judeocristianas consideran que esto es frustrante porque parece rechazar cualquier posibilidad de progreso, siendo éste un ideal que surge de su visión lineal (en contraste con una visión cíclica) del tiempo y de la historia. El objetivo loable de este progreso, que está fundamentado en la tecnología occidental, consiste en hacer del mundo un lugar mejor: placer sin dolor, riqueza sin pobreza y salud sin enfermedad. Pero evidentemente, nuestros violentos esfuerzos por alcanzar este ideal a través de medios tales como los pesticidas, la penicilina, los aditivos alimentarios, la energía nuclear, etc. están originando más problemas que los que pueden resolver...

LA LUZ DE LA SOMBRA

“Lo que más nos irrita de los demás es aquello que puede conducirnos a un mejor entendimiento de nosotros mismos.”, Carl Gustav Jung

De niños nos dan un código de conducta, que es variable en cada comunidad y depende de las costumbres locales, de la familia, etc. Estas premisas junto con lo que cada uno pone de su parte (experiencias, karma, etc.) van determinando nuestro ego, nuestra identidad no esencial. Vamos formando así nuestra “lista blanca” de lo que para nosotros es bueno y válido, y la “lista negra” que contiene todo aquello que rechazamos.

Cada característica con la que nos identificamos (como, por ejemplo, cuando digo “soy activo y trabajador”) fue precedida, en su momento, por una decisión. Se optó entre dos posibilidades, se integró un polo en la identidad y se descartó el otro (en el ejemplo: “soy pasivo y vago”). Es más, el polo descartado queda repudiado: “en la vida hay que ser activo y trabajador, no es bueno ser pasivo y vago”. Esta valoración, siempre subjetiva, destierra al polo descartado de la identidad o de la conciencia, pero en modo alguno lo hace desaparecer. Lo relega a nuestra *sombra*. Todo lo que nosotros *no* queremos ser, lo que *no* queremos admitir en nuestra identidad, forma nuestro negativo, nuestra *sombra*. El polo descartado vive desde ese momento en la sombra de nuestra conciencia. Todo lo que el ser humano rechaza pasa a su sombra, que es la suma de todo lo que él no quiere. Normalmente ni siquiera sabe que existe, o en todo caso no la conoce. Cada vez que se encuentra en el mundo exterior aspectos de la realidad que ha rechazado se desencadena en él una reacción de angustia y repudio. Trata de borrar del mundo esos aspectos que valora negativamente, pero dado

que esto es imposible, este intento se convierte en una pugna constante. En definitiva, esta pugna denota que nos ocupamos con especial interés de la parte de la realidad que rechazamos. Es más, lo que más ocupa al ser humano es aquello que rechaza. Y de este modo se acerca a 'lo rechazado' hasta llegar a vivirlo. En suma, la estricta evitación de un aspecto de la realidad indica que el individuo tiene un problema con él. Los campos interesantes e importantes para un ser humano son aquellos que él combate y repudia, porque los echa de menos en su conciencia y le hacen incompleto. En el fondo, a un ser humano sólo puede molestarle aquello que no ha asumido.

El mundo exterior actúa como un espejo y nos muestra a nosotros y a nuestra sombra, a la que no podemos ver en nosotros a pesar de formar parte de nosotros. De la misma manera que para ver nuestra cara necesitamos un espejo, para reconocer y contemplar esa parte de nosotros que nos es invisible, la sombra, necesitamos de su reflejo en un espejo, es decir, de su proyección en el mundo exterior.

Si aceptamos que el mundo exterior actúa como un espejo debemos aceptar que el que vive en este mundo y no reconoce que todo lo que ve y lo que siente es él mismo, cae en el engaño y el espejismo. Es difícil aceptar esta idea por cuanto que el supuesto espejismo, el mundo exterior, nos parece completamente real y con existencia independiente de nosotros. Sin entrar en difíciles y extensas disquisiciones sobre esta cuestión de la vacuidad, talvez ayude a su comprensión la experiencia de los sueños: lo que ocurre en los sueños nos parece asimismo completamente real y auténtico. Nuestras vivencias oníricas nos parecen completamente reales, mientras duran, y no sólo nosotros estamos convencidos de ello sino también los personajes que en ellas aparecen: todos los protagonistas vemos y huimos atemorizados del lobo que nos persigue... La diferencia que existe entre el sueño y la vigilia, el gran sueño de nuestra existencia, es que ésta dura más tiempo y las escenas diurnas parecen concatenadas día a día. Otra diferencia menos obvia

pero más importante es que la mente que genera el sueño es más sutil que la de la vigilia y, por lo tanto, es más perceptiva... Pero, en definitiva, de la misma manera que el sueño cesa al despertarnos, el espejismo del mundo exterior cesa con el despertar, la iluminación, la salvación, o como se la quiera llamar.

La sombra es, como se ha dicho, la suma de todo lo que hemos repudiado, de todo lo que creemos que debería desterrarse de este mundo para que fuera bueno. Por ello nos angustia. Pero lo que ocurre es todo lo contrario: como también se ha dicho, la sombra contiene todo aquello que nos falta, lo que le falta a este mundo para que sea bueno. La sombra nos hace incompletos, es decir, nos hace sufrir y enfermar. Para estar completos nos falta todo lo que hay en ella; habrá, pues, que enfrentarse a ella y descender a las profundidades de nuestra alma "hasta maldecir a Dios". El que no tenga miedo a este viaje por la oscuridad acabará completo y sano, superará la dualidad, experimentará la verdad de sí mismo como conciencia ilimitada y será finalmente un ser iluminado, un auténtico salvador...

MÂYÂ, EL VELO DEL ENGAÑO

Se dice de Buda que cuando un joven acudió a él con la súplica de que lo aceptara como discípulo, Buda le preguntó: "Has robado alguna vez?" El joven le respondió: "Nunca." Buda dijo entonces: "Pues ve a robar, y cuando hayas aprendido, vuelve."

"La mente es mâyâ.", afirma el hinduismo. El budismo, cuando se refiere a esta especie de "enfermedad mental colectiva" habla de *dukkha*, que es el sufrimiento o insatisfacción que generan las personas constantemente, y que son inherentes a la condición humana. Para la tradición cristiana, el estado colectivo de la humanidad es el del *pecado original*. Cabe señalar que *pecar*, en griego antiguo - el Nuevo Testamento fue escrito en griego antiguo-, significa *errar el tiro, no acertar en el punto*, como un arquero que no da en el blanco.

Ahora bien ¿cuál es ese punto central que el ser humano no acierta, y que le hace vivir torpemente, ciegamente, y como consecuencia de ello sufrir y causar sufrimiento? El espacio entre los dos polos, el camino medio, la sabiduría, la unidad.

Retomando el tema central de la polaridad, el *bien* y el *mal* son los dos aspectos opuestos de una misma unidad. Sabemos que la sombra contiene todo aquello que el ser humano consideró malo, y, por lo tanto, la sombra es mala. Así pues, nos parece no sólo justificado sino, incluso, ética y moralmente necesario combatir y desterrar la sombra dondequiera que se manifieste. Pero también sabemos que, según el funcionamiento del mundo polar, quien alimenta el *bien* alimenta también inconscientemente el *mal*. En un mundo de polaridades no podemos asumir un único polo. Nuestro plan de eliminar sólo el mal siempre fracasa, y siempre acarrea *culpabilidad*. Esto es especialmente

visible en el mundo cristiano, en donde la Iglesia ha tergiversado y deformado el concepto del *pecado original* e inculcado en el ser humano la idea de que *pecar es obrar el mal y que obrando el bien se evita el mal*. Esta aberración teológica del pecado ha sido fatídica para la historia del cristianismo. Ha abocado a los fieles a tratar inútilmente de no pecar, de huir del mal, de reprimirlo constantemente, y, por consiguiente, a la creación de una "sombra" muy fuerte.

Pero el pecado no es *un polo* de la polaridad sino la polaridad en sí. El ser humano debe optar constantemente entre dos posibilidades, y, decida lo que decida, siempre falla. Por lo tanto, el pecado no es evitable: todo acto humano es pecaminoso. Viviendo en la polaridad no se puede evitar el pecado, y como no podemos asumir un único polo, hay que pagar cada alegría con el sufrimiento.

Pecado es la incapacidad de acertar en el punto, y éste es precisamente el símbolo de la unidad. Una conciencia polar no puede dar con el punto, la unidad, y esto es el fallo, el pecado, al que va asociado irremediablemente la culpa. Quien anhela la unidad, la salvación, tiene que pasar por la culpa, ya que no se puede hacer el bien y evitar el mal. Pero la aceptación de la culpa también libera del temor de la culpabilidad permitiendo, así, la necesaria apertura y expansión de la mente.

Para ejercitar nuestro discernimiento, necesitamos siempre dos polos, pero no debemos quedarnos atascados en su antagonismo, sino utilizar su tensión como impulso y energía en nuestra búsqueda de la unidad. Ésta nos exige que, cada vez más conscientemente, veamos la polaridad en todo, sin miedo, que reconozcamos la conflictividad, para poder unificar los opuestos que hay en nosotros. Para ello es necesario cuestionar una y otra vez la rigidez de nuestros sistemas de valoración, reconociendo que, a fin de cuentas, el secreto del mal reside en que en

realidad no existe. Cada valoración nos ata al mundo de las formas y de las preferencias, y mientras tengamos preferencias no podremos ser redimidos del dolor y seguiremos siendo pecadores, desventurados, enfermos. El ser humano cree en la imperfección del mundo y no se da cuenta de que sólo su mirada es imperfecta y le impide ver la totalidad. Los opuestos no se unifican por sí solos; para poder dominarlos tenemos que asumirlos activamente. Una vez nos hayamos imbuido de ambos polos, podremos encontrar el punto intermedio, y desde él verlos vibrar. Ejercitarse en la *ecuanimidad* nos proporcionará la actitud de impasibilidad -que no indiferencia- necesaria que nos permitirá *contemplar* los fenómenos sin valorarlos, sin identificarnos con ellos. Aquí empieza la labor de unificación de los opuestos, la sabiduría, la iluminación -poner luz de conocimiento en nuestra sombra, que es 'oscura, mala, desconocida y amenazadora'. La iluminación consiste en *contemplarlo* todo y reconocer que está bien como está, sin que nuestro ego nos sugiera de inmediato un sentimiento de aprobación o repulsa. El instrumento de unificación de opuestos es el *amor*. El amor quiere unir, no separar. El amor que selecciona no es verdadero amor, porque la selección separa.

EL PELIGRO DEL MIEDO

“El movimiento de la certidumbre a la incertidumbre es lo que yo llamo miedo.”, Krishnamurti.

Todos experimentamos algunas formas de miedo: a la oscuridad, a las serpientes, a perder nuestro empleo, a no tener suficiente comida, a perder nuestra posición en la sociedad, a ser ridiculizados, a aburrirnos, a perder nuestra pareja, a la soledad, al dolor físico, a la enfermedad, a la vejez, a la muerte...

Cuando experimentamos miedo nos invade una fuerte energía paralizante y tratamos de escapar de esa situación.

Es complicado hablar del miedo porque el miedo es una emoción y las palabras no permiten describir fidedignamente emociones. Las palabras tienen muchas limitaciones y, por ejemplo, tampoco nos permiten conocer lo que significa “dulce”, “frío” o “amarillo”. No podemos saber lo que significan esas palabras ni tampoco el miedo a menos que hayamos tenido la experiencia directa de eso. Por lo tanto, si queremos saber lo que es el miedo no nos queda otra alternativa que hurgar en nuestros archivos mentales hasta dar con una experiencia de miedo, remontarnos hasta esa situación del pasado y revivir conscientemente la emoción.

Entonces comprobaremos que se trata de una experiencia desagradable, que no la deseamos; una experiencia negativa, diremos. Pero calificarla de negativa es peligroso porque si observamos con cuidado veremos que las emociones no son ni positivas ni negativas, al menos no en el sentido moral del término. El miedo, así como el resto de emociones, es una emoción natural. No se trata de una capacidad adquirida sino que nacemos con ella. Venimos al mundo con esa potencialidad, con esa

semilla. Podría pensarse lo contrario porque los niños pequeños parecen no tener ciertas emociones, como por ejemplo la vergüenza, pero eso es sólo lo que parece. Lo que ocurre es que esa vergüenza está todavía en forma de semilla y por eso no sabemos detectarla, del mismo modo que tampoco sabemos reconocer en una semilla al tulipán o al clavel que encierra hasta que finalmente brota. Pero la emoción ya está ahí desde el principio y forma parte de nuestro karma, de nuestras impresiones.

Por lo tanto, si el miedo es una emoción natural que además todos tenemos ¿por qué habría de ser negativa? ¿Acaso nacemos todos con defectos de serie? No parece tener mucho sentido. Es como si, en el plano corporal, todos nacióéramos con insuficiencia hepática o con una pierna más larga que la otra. ¡Vaya tontería! La naturaleza no crea seres imperfectos en serie, ni en el plano físico ni en el psíquico.

Pero entonces ¿para que nacemos con determinados atributos que nos causan tanto dolor?

Por ejemplo, empezamos a beneficiarnos de nuestra capacidad de sentir miedo desde la niñez cuando evitamos situaciones peligrosas por temor a hacernos daño.

El miedo es como una herramienta poderosa y, por tanto, también peligrosa, que si somos hábiles nos reportará grandes beneficios pero si no lo somos nos hará daño, nos perjudicará. Asimismo, el miedo está ahí para que lo aprovechemos por lo que será imprescindible saberlo gestionar. Así pues, no se trata de escaparnos como sea del miedo sino de saber gestionarlo, y eso significa tomar conciencia de este proceso en uno mismo, observar y aprender al respecto. Sólo entonces podremos llegar a liberarnos verdaderamente del miedo.

El miedo es un tema tan importante como extenso, cuyas características, mecanismos de acción y consecuencias escapan del

objetivo de este escrito. Sin embargo, con expresa renuncia a recorrer el camino del miedo, sí cabe apuntar que ese camino no es otro que el camino de la atención plena, del ahora, de la espiritualidad, de la unidad, del amor, y que al final de ese camino nos encontraremos con una mente libre de miedo.

LAS SALUDABLES CRISIS

“Lo que la oruga interpreta como el fin del mundo es lo que el maestro denomina mariposa”. Richard Bach.

Estrechamente relacionadas con el miedo aparecen las crisis de todo tipo que acaecen en las vidas de todos los seres humanos. De hecho, es especialmente en momentos de crisis cuando el miedo se hace gigante y muestra su peor cara. Sólo la visión del panorama, el hecho de presenciar cómo la crisis les afecta a otras personas, lejos de despertar la solidaridad, empatía y deseos de ayudar, puede convertirse en un carcelero que nos cierra en su prisión con todo tipo de llaves y candados (argumentos varios), aislándonos, con una obsesión de protección que, lejos de hacernos fuerte, nos debilita dejándonos solos y sin energía.

Las crisis plantean inmediatamente la posibilidad de hacer cambios, y los cambios en la vida siempre requieren de la creatividad, una mirada limpia y valiente (que no tergiversar y manipule las cosas de acuerdo a nuestros deseos) y una mente abierta capaz de abrirse a enfoques nuevos. Y aquí es cuando el miedo nos presenta su peor cara, cuando aparece para negar los hechos o inmovilizarnos en nuestro supuesto espacio de seguridad.

El miedo puede resultar venenoso para la creatividad si, cuando nos sentimos amenazados, tendemos a refugiarnos en un estado de supervivencia que nos lleva a experimentar una regresión y a recurrir a algún refugio seguro, como es el caso de distracciones o evasiones, hábitos trasnochados, relaciones enquistadas, un trabajo que ya no nos aporta nada, ideas o creencias inflexibles.

Pero el hecho es que cuando abandonamos nuestra zona de presunta comodidad y seguridad es cuando tenemos la oportunidad de cambiar y

avanzar. No siempre será fácil. Como el cavernícola que se ve obligado a salir de su cueva, y que en un primer momento puede sentirse deslumbrado, adaptarnos a los cambios tal vez nos llevará tiempo pero, aún así, si abrimos los ojos con una mente abierta y un corazón curioso y echamos un vistazo valiente a nuestro alrededor, descubriremos un nuevo mundo lleno de posibilidades.

No en vano el ideograma chino que representa la "crisis" está formado por dos caracteres: peligro y oportunidad.

Toda crisis, todo conflicto es en realidad una oportunidad de crecer y, es más, todo crecimiento supone una crisis: el conflicto como palanca del crecimiento humano, y el dolor como detonante de un cambio al que nos resistimos. La resistencia nos hace sufrir, y trata inútilmente de detener el proceso de abrir nuestra mente y nuestro corazón al flujo milagroso de amor y consciencia.

El crecimiento que devengará de una crisis bien gestionada pasará por buscar allí donde nunca se ha mirado, enfrentarse a uno mismo, integrar la sombra y completar lo incompleto, ampliando el conocimiento y madurando. Se trata, en definitiva de abrir y expandir la mente.

En la mayoría de los casos, ante una situación de crisis o cambio, el peligro radica en ceder al miedo que sustenta la pérdida de lo familiar. La oportunidad, por otra parte, se presenta al ser expulsado (a veces de forma obligada, contra la propia voluntad) de la zona de comodidad.

Pero en la crisis, en el cambio, esa zona de comodidad ya no es tal, ya no sirve, y lejos de ofrecer seguridad y confort lo que está generando es una situación de malestar y frustración permanente por el hecho de no poder avanzar, porque, en realidad, está perpetuando una situación sin salida. Lo cual no significa que no exista salida, pero para hallarla hay que cambiar la situación y soltar todos los lastres que ya no sirven.

¿Cómo sabemos cuándo está ocurriendo eso? ¿Cómo sabemos que ciertos elementos familiares de seguridad en nuestra vida ya no nos sirven? Tu mejor aliado es tu propio cuerpo y tu propia mente. Tu cuerpo, tu mente, son unos extraordinarios maestros en lanzarte señales de alarma. Lo que ocurre es que en nuestra cultura materialista, la mente, por intangible, muchas veces ni la percibimos. Podemos estar sufriendo crisis de ansiedad, insomnio, estrés, enfado o depresión y apenas advertirlo. Y, si acaso, le echamos la culpa al hijo que ha llegado a casa con malas notas, a la pareja que no colabora, a la hipoteca que no baja lo suficiente o al jefe que exige demasiado cuando, en realidad, el origen del malestar se encuentra dentro. La mente humana es experta en echar pelotas fuera.

Otra cosa es cuando el cuerpo empieza a emitir señales de malestar o enfermedad: dolor de cabeza, malas digestiones, colesterolemia, hipertensión arterial, alergias, fatiga, dolores de cuello o espalda u otras noticias peores con diagnósticos crónicos como las cardiopatías, enfermedades autoinmunes, etc. Y cuanto peor es la noticia mayor es la urgencia de "hacer algo". De revisar la vida, de restablecer prioridades, de imponer cambios.

Y ahí es cuando nos empujan fuera de la cueva falsamente segura. Y, por mucho que la luz nos deslumbre en un principio, el nuevo paisaje acaba revelando las nuevas oportunidades.

Más allá de la muchas claves que existen para superar adecuadamente las crisis, como por ejemplo afrontar los hechos, contemplar el problema, centrarse en las soluciones, ser creativo, etc. cabe recordar en esos momentos el sentido de tu vida y poner en marcha las emociones y sentimientos positivos que te conectan con tu espiritualidad, como la generosidad, el amor, la paz, la gratitud, la confianza, el perdón o la compasión, porque son expansivos e inclusivos. Además, relajan los músculos y el cuerpo permitiendo que la

energía circule libremente. En cambio, las emociones negativas como la ansiedad, la depresión, la ira o los celos generan tensiones y bloquean la energía, haciéndote presa fácil del miedo.

Desde el budismo se insiste en que la liberación del sufrimiento es muy fácil, basta con cambiar el objeto de nuestra estima: dejar de estimarnos obsesivamente a nosotros mismos para empezar a estimar a los demás. En realidad, se trata de cambiar el curso de la atención: abandonar la mentalidad del "yo, mí, mío" para fijarse en las necesidades de los demás. Y el resultado de este acto de apertura no es sólo que tanto el dador como el receptor se sienten mejor, y que nuestros propios miedos y dolores personales se reducen hasta desvanecerse, sino que la calidad de nuestra vida da un salto enorme ante la aparición del amor que nos conecta con las personas que nos rodean y, en última instancia, con el entorno general. Y, ¿de qué puede sentirse miedo al sentirse parte de Todo? Es la segregación, el sentimiento de separación, de aislamiento, lo que nos lleva a temerle al "enemigo", que reside fuera. Pero cuando esta separación y aislamiento desaparecen para sentirnos hermanados con el entorno, el "enemigo" y, por ende, el miedo, también se diluyen.

LA ENFERMEDAD COMO GUÍA

“La falta de armonía y de equilibrio son el resultado del abismo que existe entre el estado interno de una persona y la cara que tiene que poner esa persona ante los demás”, Edward Bach

Consideramos que la felicidad es un estado eminentemente mental pero ¿es posible que guarde alguna relación con la materia, o que tenga alguna manifestación en el cuerpo?

¿Es el enfermo una víctima inocente de errores de la naturaleza o de la contaminación medioambiental? ¿Es la enfermedad un conjunto de síntomas que acaecen más o menos fortuitamente y cuya causa, en todo caso, ha de buscarse en los procesos corporales?

Hoy en día, comúnmente creemos que la enfermedad es sus síntomas, y que si eliminamos éstos acabamos con la enfermedad. La omnipotente y supuestamente archicientífica medicina convencional nos lo recuerda continuamente ofreciéndonos nuevas soluciones y remedios milagrosos. Sin embargo, y más allá de ciertos aspectos muy criticados de esta medicina - efectos secundarios, mutación de los síntomas, falta de humanidad, costes exorbitantes...-, se va imponiendo la sospecha de que no se alcanzan los resultados prometidos, a pesar de la ingente cantidad de recursos con los que cuenta esta medicina. Algo falla.

Existen varias razones para ello. Entre ellas, que esta medicina no considera al ser humano en su totalidad, como un ente físico-psíquico-álmico (más bien se diría que lo ha perdido de vista). Su superespecialización hace que el *todo* se diluya. Está basada principalmente en investigaciones científicas de procesos funcionales, y

no se detiene en interpretaciones metafísicas de estos procesos materiales.

En concreto, esta medicina convencional desprecia la íntima conexión que existe entre el cuerpo y la mente, no tiene en cuenta su indisolubilidad.

La mano se mueve porque previamente la mente le ha ordenado que lo haga; pero con independencia de órdenes conscientes, la mente también interviene en las reacciones involuntarias del cuerpo. Se trata de una "inteligencia" que controla todo nuestro cuerpo (digestión, respiración, bombeo del corazón...).

Cada segundo perdemos 10 millones de células, pero también creamos 10 millones de células nuevas, y todo ello ocurre sin que nosotros intervengamos conscientemente.

Cada célula experimenta 100.000 reacciones químicas por segundo... Está claro que es una inteligencia con voluntad distinta a la nuestra, que nosotros no controlamos (al menos a nivel consciente)... y que nos da vida constantemente.

Asimismo, uno puede experimentar la íntima relación entre cuerpo y mente cuando siente dolor de cabeza a causa de una gran preocupación, por ejemplo. Hay personas a las que el cabello se les torna totalmente canoso de la noche a la mañana a causa de un acontecimiento traumático, y otras que se sonrojan cuando sienten vergüenza. Los infartos pueden producirse a causa de un estado agudo de ansiedad o de cólera, independientemente de que las arterias coronarias estén obstruidas o no.

Todos los pensamientos y sentimientos se traducen instantáneamente en sustancias bioquímicas en el cerebro y en otras partes del cuerpo, alterando la apariencia física y el comportamiento. Cada sustancia que se libera en el cerebro es literalmente un mensaje que alimenta al cuerpo físico. En realidad, toda actividad mental nos deja una sensación física

concreta llamada emoción. Una emoción es la respuesta del cuerpo a un pensamiento. En consecuencia, las emociones están formadas a la vez por impulsos mentales y cambios físicos.

El significado de un hecho se nos revela por la interpretación que le atribuimos. Si dejamos de interpretar los hechos que ocurren en el mundo todo se torna absurdo e incoherente. Pero para interpretar algo hace falta un marco de referencia que se encuentre fuera del plano en el que se manifiesta lo que se ha de interpretar. En palabras de Albert Einstein, *ningún problema puede ser resuelto en el mismo nivel de conciencia en que se creó*. Por lo tanto, los procesos de este mundo material no pueden ser interpretados sin recurrir a un marco de referencia metafísico. Del mismo modo que un número es exponente de una idea subyacente, todo lo visible, todo lo concreto y funcional es únicamente expresión de una idea. En el arte ocurre lo mismo: el valor de una pintura no reside en la calidad de la tela y los colores; los componentes materiales del cuadro son portadores y transmisores de una idea, una imagen interior del artista. El lienzo y el color permiten la visualización de lo invisible y son, por lo tanto, expresión física de un contenido metafísico. En la enfermedad ocurre lo mismo: lo que ocurre en el cuerpo de un ser viviente es expresión de una idea o información concreta cuyo punto de partida es la mente.

Como se ha dicho, cada pensamiento o sentimiento genera reacciones químicas que provocan alteraciones en el cuerpo físico. De esta manera, si una persona se niega a asumir conscientemente una parte, o principio, de su sombra, este principio se proyecta en el cuerpo y se manifiesta en forma de síntoma. En realidad, el síntoma indica lo que le *falta* al paciente, porque el síntoma es en sí el principio ausente que se hace

material y visible en el cuerpo. A través del síntoma el ser humano experimenta aquello que no ha querido experimentar conscientemente. No es de extrañar que nos gusten tan poco nuestros síntomas, ya que nos obligan a encararnos con los principios que repudiamos. Pero en el síntoma podemos aprender a reconocernos, podemos ver esas partes de nuestras almas que nunca descubriríamos en nosotros, puesto que están en la sombra. Nuestro cuerpo es espejo de nuestra alma; él nos muestra aquello que el alma no puede reconocer más que por su reflejo. De esta manera, el síntoma nos brinda la oportunidad de completarnos, de asumir el principio rechazado, de volver al equilibrio, y de curarnos. La sombra produce la enfermedad, y el enfrentarse a ella cura. El síntoma es sólo la manifestación física de la sombra, de aquello que nuestra mente trataba de desterrar y esconder. Y se manifiesta de manera clara y palpable, contundente y sincera; descubre implacablemente el fondo del alma que se mantenía escondido, hace aflorar elementos reprimidos, hace sinceros a los seres humanos.

En suma, y como se ha dicho, debido a la naturaleza de la polaridad, cuando decimos *sí* a una cosa al mismo tiempo decimos *no* a su contrario, y con cada *no* incurrimos en una exclusión, en una carencia; pero para estar *sano* hay que estar *completo*. Dicho categóricamente: enfermedad es polaridad, curación es superación de la polaridad.

En la salud, cuando las distintas funciones corporales se conjugan de un modo determinado se produce un modelo que nos parece armonioso y por ello lo llamamos *salud*. Si una de las funciones se perturba, la armonía del conjunto se rompe y entonces hablamos de *enfermedad*. Enfermedad significa, pues, la pérdida de una armonía. Ahora bien, la pérdida de armonía se *produce* en el plano de la mente, y en el cuerpo

sólo se *muestra*. En este sentido, un desequilibrio en la mente de una persona se manifestará en su cuerpo en forma de síntoma.

Cuando en el cuerpo de una persona se manifiesta un síntoma éste llama la atención interrumpiendo, y con frecuencia bruscamente, la continuidad de la vida diaria. Un síntoma es una señal que nos reclama atención: nos interrumpe la vida y nos crea molestias. Una enfermedad, al cabo, es un grito: nos grita una desorganización interna, una pérdida de armonía, y nos está invitando a analizarla, y a intentar repararla.

El síntoma que se manifiesta en nuestro cuerpo es, por tanto, la expresión visible de un proceso invisible, y con su señal pretende interrumpir nuestro proceder habitual, avisarnos de una anomalía y obligarnos a hacer una indagación. Sería absurdo tratar de suprimirlo impidiendo su manifestación. Lo que debemos eliminar no es el síntoma, sino la causa. Por consiguiente, si queremos descubrir qué es lo que nos señala el síntoma, tenemos que apartar la mirada de él y buscar más allá.

Desde esta óptica, la enfermedad es un estado en el que el individuo, en su mente, ha dejado de estar en orden o armonía y este desequilibrio interno, del plano mental, se manifiesta en el cuerpo en forma de síntoma. El síntoma denota que algo falla, que la mente ha reparado en que, para estar sanos, nos falta algo, y el síntoma es el aviso de que *algo falta*.

Cuando comprendemos que la enfermedad no es sus síntomas ya no consideramos a éstos como nuestros enemigos y cuya eliminación es absolutamente prioritaria. Al contrario, descubrimos en el síntoma a un aliado que puede ayudarnos a encontrar lo que nos falta y así vencer la enfermedad (y recobrar la armonía, que es lo mismo que estar sanos). Entonces la enfermedad se convierte en nuestra amiga: como una

oportunidad para conocernos mejor a nosotros mismos. Y si la aprovechamos podemos mejorar nuestra vida.

Por el contrario, cuando nos libramos del síntoma sin atender a su causa haciendo uso de los rápidos tratamientos actuales para síntomas (llevados por nuestra ignorancia e impaciencia, y alentados engañosamente por la insaciable industria farmacéutica) nos alejamos del equilibrio necesario para mantener un buen estado de salud y vitalidad a todos los niveles.

Así pues, enfermedad y curación son conceptos que pertenecen exclusivamente a la mente, por lo que no pueden aplicarse al cuerpo, pues un cuerpo no está enfermo ni sano. En él sólo se reflejan, en cada caso, estados de la mente.

En conclusión, la curación, entendida como el camino que conduce a un individuo a ser más sano, a incorporar lo que le falta, a ser más completo, a aproximarse a esa plenitud de la conciencia o Iluminación, no será posible sin una expansión de la mente, de la conciencia. Este camino va de lo insano a lo sano, de la enfermedad a la salud. La enfermedad no debe entenderse como un obstáculo que se cruza en el camino, sino que la enfermedad en sí es el camino por el que el individuo va hacia la curación, y a la salvación. No se trata, pues, de combatir la enfermedad sino de servirnos de ella, de que nos haga de guía.

La medicina convencional ve en la enfermedad una molesta perturbación del "estado normal de salud" y trata, por lo tanto, de subsanarla lo antes posible. Cree que el ser humano es intrínsecamente sano y puede ser protegido de la enfermedad por determinados métodos.

Pero desde otra óptica menos convencional, se puede afirmar que la enfermedad es inherente a la condición humana, y que el ser humano es

un enfermo, y lo es porque le falta la unidad. De hecho, las personas totalmente sanas sólo están en los libros de anatomía. En la vida normal, semejante ejemplar es desconocido. Incluso aquellas personas que parecen sanas por no tener síntomas evidentes también están enfermas, son vulnerables, envejecerán y morirán.

Deberíamos desterrar la ilusión de que es posible evitar o eliminar del mundo la enfermedad. El ser humano es una criatura conflictiva y, por lo tanto, enferma.

La palabra "yo" encarna el mayor error, el error primordial, una percepción errónea de quién eres, una sensación ilusoria de identidad. Esto es el ego. Este falso yo, que es el ego, se identifica con un sexo, con unas posesiones, con una nacionalidad, con una profesión, con un rol determinado (padre, madre, marido, etc.), con opiniones, con pensamientos, con lo que nos gusta, con lo que nos disgusta... y entonces creemos ser nuestro ego. Cuando nuestro Ser, nuestra identidad esencial, que es conciencia sin forma, se enreda con las formas -formas externas y formas de pensamiento- y se identifica con ellas, entonces se produce el olvido del Ser, que queda atrapado por las garras del ego. Éste impide emerger a nuestro Ser, y lo "suplanta" como si fuera un intruso que se ha apoderado de nuestra existencia y vive por nosotros. Eso sí, convirtiendo la realidad en una pesadilla...

El ser humano vive desde su ego, y éste vive de la disociación y, por lo tanto, tiene miedo de la unidad y del amor. El ego elige y realiza un polo, y refuerza, así, nuestra sombra. Pero entonces aparece la enfermedad que, por medio de los síntomas, compensa estos prejuicios por el procedimiento de empujar al ser humano, en la misma medida en que él se desplaza del centro hacia un lado, hacia el lado contrario. La enfermedad contrarresta cada paso que el ser humano da desde el ego, con un paso hacia la humillación y la indefensión.

No resulta agradable ni fácil de aceptar la idea de que el ser humano es un enfermo, pero el que lo acepta y aprende a agudizar su mirada verá en la enfermedad, el envejecimiento y la muerte a unos amigos sabios que le ayudarán a encontrar el camino de la verdadera salud. Los síntomas, con su implacable sinceridad, nos indican qué es lo que todavía nos falta en realidad, qué es lo que no permitimos que se realice, lo que se encuentra en la sombra y está deseando aflorar.

En este sentido, se puede afirmar que la enfermedad hace curable al ser humano. La enfermedad le proporciona la oportunidad de completar lo incompleto. No obstante, para aprovechar la oportunidad el ser humano debe abandonar la lucha contra la sombra y aprender a oír y ver lo que la enfermedad viene a decirle. El paciente tiene que auscultarse a sí mismo y establecer comunicación con sus síntomas, si quiere enterarse de su mensaje. Tiene que estar dispuesto a cuestionarse rigurosamente sus propias opiniones y fantasías sobre sí mismo y asumir conscientemente lo que el síntoma trata de comunicarle por medio del cuerpo, reconociendo lo que le falta. La curación siempre está asociada a una ampliación del conocimiento y una maduración. Si el síntoma se produjo porque una parte de la sombra se proyectó en el cuerpo y se manifestó en él, la curación se conseguirá invirtiendo el proceso y asumiendo conscientemente el principio del síntoma, con lo cual se le redime de su existencia material.

EL CAMINO TRANSPERSONAL

“La vida de cada hombre es un camino hacia sí mismo, el intento de un camino, el esbozo de un sendero.”, Hermann Hesse

La psicología transpersonal nos brinda un camino para sanar nuestra mente basado principalmente en la atención plena, en la meditación y otras técnicas y en el conocimiento de la psique humana.

La terapia transpersonal es un viaje hacia la identidad esencial, hacia las profundidades, en las que el paciente encuentra inmediatamente más paz mental y, por lo tanto, también más lucidez. La sombra se hace más evidente y entonces puede empezar a ser aceptada e integrada. El “darse cuenta”, el tomar conciencia, ilumina y disuelve el conflicto, y el dolor encuentra entonces remisión.

Gracias a este incremento de lucidez se produce una expansión de la conciencia que permite conocer el ego con todas sus patologías y sufrimientos asociados, reprogramarlo de acuerdo a sus verdaderas necesidades y, finalmente, trascenderlo, superando el dualismo e integrando los opuestos, en un camino que lleva a la conciencia de unidad.

La técnica de la meditación permite ir alcanzando progresivamente una mente cada vez más apacible, amorosa, clara y libre de confusiones. A través del Zen el viajero transpersonal experimenta un proceso de vivencia interior a través del cual se va disolviendo su ego, adaptado al medio y calculador, en favor de su Ser, compasivo y lúcido. En este proceso, a medida que la mente va reconociendo e integrando la

sombra, y se va liberando de las dudas e indeterminaciones inherentes a esa dualidad, la espontaneidad (que opera, por definición, con sinceridad y con determinación) va aflorando e imponiéndose con naturalidad. Ambas, superación de la dualidad y espontaneidad, conducen al practicante de Zen a una conciencia unitaria, total, pero al mismo tiempo también a una conciencia puramente humana.

Si en primer lugar la terapia transpersonal comienza por ayudar al sujeto en conflicto a poner fin al grado de sufrimiento que pueda padecer, en última instancia, facilita el retorno al estado de unidad y amor no condicionado. Para ello evolucionamos a través de una observación sostenida de nuestros miedos y deseos, y de nuestras contradicciones y conflictos.

BIBLIOGRAFÍA

"Tao-Te-Ching", Lao-Tsé

"El camino del Tao", Alan Watts

"Lo inconsciente", Carl Gustav Jung

"Un nuevo mundo ahora", Eckhart Tolle

Apuntes de la Escuela Transpersonal

"Transforma tu vida", Gueshe Kelsang Gyatso

"El arte de la compasión", Dalai Lama

"Sobre el miedo", Krishnamurti

"Creatividad y plenitud de vida", Antonio Blay

"Pase lo que pase, no es el fin del mundo", Joan Borysenko

"La enfermedad como camino", Thorwald Dethlefsen, Rüdiger Dahlke

"La curación por las flores", Edward Bach