

**El poder curativo de las crisis y el ser
transpersonal:**

**Reflexiones sobre mi propia
experiencia**

Rosa M^a García Valero

Onl Diciembre 2009

No puedo dedicar estas páginas a una sola persona, demasiados candidatos, no sabría a quien elegir.

Por eso, quiero recordar desde aquí a todas las almas que, cruzándose en mí camino, aportan a mi vida algo de la suya, y me ayudan cada día a completar el precioso puzzle que tengo ante mí, y al que ahora miro fascinada. Me gustaría sentirlos cerca cuando lo termine.

Gracias a todos.

1. Introducción

El encuentro con la terapia transpersonal ha supuesto para mí una auténtica liberación, pues gracias a ella he conseguido dejar atrás una de las etapas más amargas de mi vida y he aprendido a ver el dolor desde un punto de vista distinto. Me he reconciliado con él, le he abrazado y le he dejado marchar. No pienso recordarle como tal dolor, me quedo sólo con lo que al final me enseñó, lo que puedo reciclar para usar en mi nuevo continuo presente.

Reconozco que en algunas ocasiones, algo en mi interior se ha revelado, y es que nada se consigue sin esfuerzo. Los antiguos patrones, los miedos, los apegos, han sido difíciles de reconocer y dominar. Tanto o más difícil resultó dejarlos marchar, pero cuando aprendí cómo hacerlo, la sensación de ligereza, de alivio, me ha acercado a lo que más ha anhelado siempre mi corazón: la libertad.

Este trabajo deviene de la fusión entre mi experiencia interior, mi experiencia con los profesionales sanitarios (¡tan faltos de herramientas que funcionen de verdad!), lo que he sentido, lo que he leído, y la ayuda de un nutrido grupo de reconocidos terapeutas transpersonales, a los que admiro profundamente. No sé, igual algún día alguno de nosotros también escribe un libro con los resultados de sus investigaciones y su trabajo.

Doy las gracias a la Escuela. Me ha gustado hacer este curso. Durante los cuarenta días del Proceso de Educación de las Emociones, he experimentado maravillosas sincronías entre los textos diarios y mi vida. Tantas, que algunas noches, mientras escribía, lo observaba todo y no podía evitar reírme al releer y recapitular, y verme reflejada en el tema del día.

La experiencia con mis compañeros, ahora hermanos, en Kai Zen, es algo que siempre llevaré en mi corazón. A menudo, cuando los días parecen no ayudar en nuestro nuevo trabajo de “salvar el mundo”, me acuerdo de vosotros y sonrío, pero no puedo evitar alguna que otra lagrima, ¡es todo tan difícil y tan distinto aquí fuera!

Desde aquí mis eternas gracias a mi tutor, José María Llamas, aunque él ya lo sabe, por haber sabido escucharme y por haberme enseñado a mirar mi vida y mi mundo con comprensión y amor. Por enseñarme a encontrar el equilibrio y la paz, y por ayudarme con mi maltrecha autoestima.

Yo, como todos, llevo aún demasiado peso en la mochila, y esto sólo ha sido el primer paso. Pero un primer paso, cuando llevas trece años intentando caminar, sin conseguirlo, es todo un logro. Ahí me veo yo ahora, como si estuviera en una pista de atletismo. Tengo que correr, acabaré corriendo, porque tras este primer paso, viene el segundo y después...la meta.

2. Mi Experiencia

*“Nadie recorre con sus propios pies
la senda que lleva hacia ÉL,
Sino que camina con los pies de ÉL
quien va hacia su Morada”*

Maestro Maqrebi

El diagnóstico preliminar fue: “Trastorno de ansiedad generalizado con descompensación depresiva. Se deriva a consulta de Psiquiatría y Psicología para inicio de tratamiento farmacológico y sesiones de terapia que serán valoradas y ajustadas por sus especialistas.”

Eso decía el informe de Javier, mi médico de cabecera. Inés, el nombre de la psiquiatra que me asignaron y quien me recetó antidepresivos, ansiolíticos e hipnóticos para intentar calmar la depresión, las crisis de ansiedad y el insomnio.

Pasaron meses, y después, años. Concretamente trece años, desde Enero de 1997, a principios de Junio de 2010. Las bajas por depresión han sumado un total de 6, cada una por un mínimo de 8 meses, aunque alguna ha llegado hasta el tope legal. No conseguía mantenerme estable durante mucho tiempo, aunque lo intentaba con todas mis fuerzas. Llegaba un momento en el que no podía seguir luchando y volvía a hundirme dentro de mí misma.

En una de esas crisis, me vi obligada a dimitir del cargo que ostentaba en mi empresa y que tanta ilusión me había hecho aceptar un año antes. Inés fue tajante en esto: nada de presión laboral.

Me convertí en una persona asustadiza, llena de miedos irracionales. Estaba, mental y físicamente, agotada. Me distancié de mis amigas hasta perderlas. No podía comunicarme con nadie, no sabía qué decir. Mi forma de hablar se tornó imprecisa, titubeante. Llegué a despreciarme por mi incapacidad para salir de esa situación.

No podía dormir, y cuando lo conseguía, tenía tremendas pesadillas de las que me despertaba aún más asustada de lo que estaba durante las horas de vigilia.

Apenas podía comer, y cuando lo hacía era muy lentamente, porque me atragantaba con casi todo. Tenía miedo de morirme ahogada, por eso inicié una dieta líquida a base de leche, zumos, purés, sopas, y yogur. A veces intentaba tomar algo sólido, pero lo normal es que acabara llorando y tirando la comida, absolutamente desesperada. Adelgacé casi 10 kilos.

Pasé así trece años, con algunos paréntesis en los que recobraba la esperanza de curarme de mi “enfermedad”, para después volver a caer más profundamente todavía.

En ningún momento me planteé en serio el suicidio; aunque a veces pensaba en ello, no fue una alternativa real para mí. A pesar de todo mi sufrimiento, seguía creyendo firmemente que la vida es un regalo, y yo no suelo devolverlos, aunque no todos me gusten. Para mí ha sido más valiosa la intención y el cariño que los objetos. Y seguía pensando igual.

No toda mi fortaleza desapareció después de todo, aún tenía coraje para decidir seguir viva, luchando contra algo que no podía identificar, pero mis crisis de llanto seguían. No podía conducir, no podía leer un periódico, ni sentarme delante del televisor. Cualquier cosa que oliera a violencia me provocaba tanta ansiedad que tenía que aislarme en la otra punta de mi casa, donde no se escuchara nada, sólo mi respiración, intentando volver a su ritmo natural.

No sé a cuantas horas de psicoterapia he acudido a lo largo de todo este tiempo. He visitado a siete psicólogos distintos. Y lo único que puedo decir es que, a pesar de la buena fe y los esfuerzos de algunos de ellos, no consiguieron ayudarme. Sólo mejoraba un poco, quizás para no defraudar, pero al final, resultaba ser algo absolutamente pasajero y frustrante.

Bien es cierto que mi infancia fue dura, con clara falta de atención y de amor, y excesos de violencia e incompreensión. Mi adolescencia y los años de mi vida adulta hasta este momento, no habían sido tampoco ni felices ni estables. Muchas desgracias, muchas pérdidas, mucho dolor. Pero mi principal problema no estaba ahí, eso era algo que podía intuir.

Leí un montón de libros sobre espiritualidad, sobre qué es la vida realmente, cómo manejarnos aquí... Muchos libros que me ayudaron a darme cuenta de que me estaba acercando al verdadero problema, pero seguía sin saberlo resolver.

Descubrí que me sentía enfadada conmigo misma, por la falta de costumbre de atender mis propias necesidades, por no escuchar a mi cuerpo ni a mi mente, por automutilarme emocionalmente para no perder tiempo conmigo, a causa de mi constante desvelo por las personas que vivían a mi alrededor.

Era yo misma quien intentaba revelarse contra esa parte de mí que ejercía de carcelero. Era yo la que no me permitía ser, ni sentir, ni pedir, ni quererme. Era yo la que jamás se había preguntado qué esperaba de la vida, cómo quería vivir, quien quería ser. Había encerrado muy profundamente mis necesidades y ahora aporreaban la puerta de mi corazón. Había pasado los últimos trece años de mi vida luchando con el enemigo más implacable, el más cruel de cuantos pudiera haber tenido: yo misma.

¿Queréis saber qué pienso sobre la terapia tradicional después de subido este tramo de escalada, en esta especie de K2?

Pues me resulta un poco decepcionante, aunque a la vez liberador, pensar que el psicoanálisis y las psicoterapias de orientación psicoanalítica agonizan. Sus técnicas están anticuadas, son lentas y poco eficaces. Su lenguaje se ha quedado obsoleto. No hay alma en el psicoanálisis, solo estructuras rígidas. No puede llegar a suficiente gente, y en el caso de los pocos a los que llega, el enfoque gastado, lento y frío de esas terapias no es suficiente. En la terapia tradicional una neurosis sustituye a otra. Los buenos resultados se miden según el "funcionamiento" externo, no según la paz y la alegría interiores. No se produce transformación alguna, ni en el individuo ni en la sociedad.

Freud y sus discípulos hicieron importantes contribuciones para ayudarnos a comprender el funcionamiento de la mente, la existencia del inconsciente, la sexualidad y el análisis de los sueños, pero el psicoanálisis no tiene raíces espirituales y no sirve para liberar la naturaleza espiritual de los seres humanos. No llega a las preguntas y los temas que de verdad importan. Para mis terapeutas, el objetivo era que yo volviera a funcionar con normalidad, pero no era lo que yo buscaba. Mis necesidades eran, ahora lo sé, encontrar la paz interior y la felicidad.

La mayoría de los terapeutas que conozco trabajan intentando reparar el ego herido de las personas. Según ellos, nuestro ego queda profundamente lastimado por haber tenido unos padres demasiado críticos y poco atentos o amorosos, por traumas infantiles, por mala salud, etc. En un momento de mi vida me convencieron de que eso era así. Antes de ir a terapia, yo nunca había culpado a mis padres, ni a mi infancia, ni a mi pasado en general, de mi estado, de mi tristeza y mis múltiples y, para mí, manifiestas incapacidades. Así, encontré a quien culpar de mis problemas, pero no los resolví. En algunos casos la terapia funcionó durante un tiempo, - en general, corto-. A los pocos meses de tener el alta, volvía a caer. Ahora comprendo el porqué de esa situación: No eran los métodos de la psicología los que me habían hecho mejorar, sino el especialista en sí. Las veces en las que conseguí “conectar” con mi terapeuta, las ocasiones en las que sentí su afecto, su escucha y su comprensión sin juicio, hicieron más por mí que todo el manual del DSM-IV TR (manual diagnóstico y estadístico de las enfermedades mentales). Al extinguirse la relación una vez finalizado el tratamiento, teniendo ahora potenciales culpables de mi lamentable estado, y encontrándome indefensa, sin haber aprendido a buscar en mi interior, sin saber comprenderme, ni ser objetiva conmigo misma, mi depresión volvía a aparecer, incluso con más fuerza.

Creo que mi encuentro con la terapia transpersonal no fue casual, siento que algo me llevó hasta ella cuando comprendí que no había cura para mí, ni en la psiquiatría, ni en la psicología convencional. Los tratamientos tradicionales no me iban a hacer nada más. A estas alturas me habían diagnosticado un trastorno de ansiedad crónico, tenía concedida una invalidez parcial en el Instituto de Servicios Sociales de mi comunidad autónoma, y había sido condenada a tomar medicación de por vida.

Nunca dejé de buscar, volví a leer y releer, decidida a encontrar la solución a mis problemas. Gracias a la sabiduría de otros, comencé a alcanzar mi propia sabiduría, mi verdadera identidad. Las conclusiones sobre lo que he aprendido son las que siguen, aunque no todas las palabras son mías. Podría llenar un montón de folios más, pero no lo expresaría mejor, porque en el fondo todo es muy, muy sencillo. Necesité mucho empeño para encontrar el camino, y esto es lo que aprendí:

Aprendí que la fe es una fuerza activa, un poder invisible, como el amor. Es una creencia llevada a la acción en el momento presente, que nos permite adoptar una actitud positiva y de esperanza incluso ante reveses aparentemente irremediables.

Dios obra de manera anónima, invisible, a través del poder de la fe, el amor y la gracia, y nos envía con frecuencia su gracia divina a través de agentes humanos que ejecutan actos de bondad no aleatorios.

Estamos en este planeta para aprender a ser seres espirituales dentro de un cuerpo físico, a adquirir conciencia de nuestro propósito superior. La vida en la tierra sólo consiste en aprender a utilizar adecuadamente el poder personal. Dar y recibir son artes que se aprenden. Aprender a usar el poder personal significa adquirir conciencia de qué hacemos con nuestra energía y a quien se la entregamos. También supone estar dispuestos a someternos a la guía divina, que generalmente se nos presenta en forma de intuición. Si encontramos nuestra brújula interior y actuamos según sus dictados, podremos desarrollar plenamente nuestro poder y cumplir la misión vital para la que nacimos.

Muchas personas se resisten a oír los mensajes que les envía su intuición, a menudo porque no quieren afrontar los cambios que tendrían que hacer si los escucharan y actuaran según esa guía. Es determinante saber que todo lo que hacemos importa. No existe un acto de servicio o bondad que sea insignificante. Buda enseñó: “La felicidad es la acumulación del bien”.

El poder de un sólo deseo puede cambiar la vida de una persona. Y una vez que abramos la mente y el corazón a la posibilidad de la respuesta, la obtendremos, aunque no se trate de la respuesta que queríamos o no llegue en la forma que esperábamos.

Todos tenemos una comunidad espiritual invisible que nos apoya, pero también tenemos el poder de salir de nosotros mismos y crear más sentido, más actos de bondad no aleatorios. Y el bien que hacemos inevitablemente acaba beneficiándonos.

Carl Jung describió la madurez como un despertar a la necesidad de vivir una vida de propósito espiritual, en vez de limitarse a colmar las necesidades básicas de la supervivencia física, o a perseguir el placer. Jung vio a todas las personas como héroes de su propio viaje vital, que emprendían el camino hacia una mayor conciencia espiritual.

El espíritu humano necesita desarrollar la generosidad y la compasión para mantenerse sano. Necesitamos responder a las vulnerabilidades de otras personas en el proceso de sanarnos a nosotros mismos. El ejercicio de la empatía y la compasión, así como la realización de buenas obras, hace que el cuerpo y el espíritu prosperen.

El resplandor que obtenemos al ayudar a los demás no es sólo una sensación física agradable: es la energía de una gracia sanadora que se desplaza entre el dador y el receptor, beneficiando a ambos. Nos necesitamos unos a otros. No estamos diseñados para ser completamente independientes, sino para dar y recibir. Uno no puede aumentar la comprensión de sí mismo y su bienestar y, al mismo tiempo, mantenerse aislado del resto de la humanidad. No podemos pretender tener una vida más sana y espiritual si nos mantenemos alejados de la vida que nos rodea. El viaje del yo también implica el viaje del otro, porque todo es amor.

El amor lleva a la comprensión. La comprensión lleva a la paciencia. Cuando aceptamos estas verdades eternas se detiene el tiempo. Y todo pasa aquí y ahora. Las regiones más profundas de nuestra mente no están sujetas a las leyes temporales normales. Sucesos del pasado pueden afectarnos todavía con aguda inmediatez. Las heridas del pasado influyen en nuestro humor y en nuestra conducta como si nos las hubieran infligido ayer, y a veces su fuerza aumenta incluso con el tiempo. La comprensión puede ayudar a cicatrizar esos traumas del pasado. Dado que la mente más profunda no está sujeta a las condiciones habituales del tiempo y el espacio, los sucesos del pasado pueden reescribirse y reformularse. La causa y el efecto no están ligados tan inextricablemente. Los traumas pueden deshacerse y los efectos perjudiciales, invertirse. Puede darse una curación profunda, incluso cuando se interpongan grandes distancias o hayan pasado muchos años de dolor y sufrimiento.

Del mismo modo que el amor aporta una profunda curación a las relaciones, la comprensión nos ayuda a reducir el miedo. La comprensión abre una ventana por la que la brisa del amor se lleva suavemente las dudas y las ansiedades, refresca el alma y nutre las relaciones. Los miedos suelen referirse a hechos que ya han sucedido. Proyectamos esos miedos en el futuro pero, en realidad, lo que tememos ya ha terminado. Lo único que tenemos que hacer es recordar. La comprensión es lo que cura, y a través de ella se renueva y se manifiesta el amor. Al ir comprendiendo nos deshacemos de los miedos. Al ir deshaciéndonos de los miedos, desaparecen los obstáculos que nos impiden alcanzar el amor y éste fluye con libertad en nuestro interior y entre nosotros.

Estar en un estado físico es algo anormal, estar en estado espiritual es natural en nosotros. Recordar que somos almas, que somos inmortales y que existimos siempre en un vasto mar de energía, es la clave para llegar a la alegría y la felicidad. No competimos con ninguna otra alma: cada cual tiene su propio sendero. Se trata de un viaje en grupo hacia la luz de la conciencia. Las almas tienden una mano con amor y compasión. Somos seres inmortales que no mueren nunca y nunca se separan energéticamente de los que aman, aunque, disfrazados de humanidad, resulta muy difícil recordar que somos almas y no simples cuerpos físicos.

Cuando despertamos a la idea de que todos somos seres espirituales, cambian nuestros valores y por fin podemos ser felices y estar en paz. Sólo pueden conservarse los tesoros del espíritu. La felicidad no tiene sus raíces en el poder o la fama, sólo en el amor.

La felicidad nace en nuestro interior, no en el exterior, no del reflejo de lo que creen los demás de nosotros. Nuestro objetivo es recordar. Hay que despertar, salir de la rutina, vivir en el presente. Podemos mantener la conciencia de ser seres divinos que pueden disfrutar directamente de la alegría, del amor, de la compasión infinita, de profundas sensaciones de seguridad y paz. Somos inmortales y siempre amados. Somos el amor. El amor es la energía que llena todos los átomos de nuestro ser y no hay nada que temer.

Somos seres espirituales en un vasto mar espiritual habitado por otros muchos, muchísimos como nosotros. El amor es el agua de ese mar. El amor es una energía, la más alta y pura. En sus vibraciones más altas, el amor posee tanto sabiduría como conciencia. La energía es lo que une a todos los seres. El amor es absoluto y eterno.

Dos de nuestros objetivos principales durante la vida son la redención y la consecución de la paz interior. Al decir redención me refiero a libertad. Hay muchos caminos que llevan a la redención. Al redimirnos reclamamos y conseguimos el destino de nuestra alma. Utilizo dicho término para referirme al proceso de iluminación y liberación, del ciclo de la vida y la muerte físicas. La redención es un proceso gradual que nos lleva inexorablemente a nuestro hogar espiritual. Una vez liberada, el alma puede decidir regresar al plano físico para ayudar a los demás en su recorrido hacia la redención. Pero no basta con alcanzar la paz interior. La experiencia monástica o ascética sirve para lograr un fin, pero no es el fin en sí. Alcanzar un estado de calma estando en el Tíbet es algo admirable, pero no supone más que el principio. La vida en un mundo físico requiere actos físicos: tender la mano a los demás para aliviar su sufrimiento y ayudarles en su camino; practicar la empatía y la compasión, ayudar a curar el planeta, a sus habitantes y sus estructuras, enseñar además de aprender.

La recompensa a todo esto consiste en hacer las cosas, pero en hacerlas sin esperar nada, en hacerlas desinteresadamente.

Albert Einstein dijo: “Un ser humano es parte del todo que llamamos Universo, una parte limitada en el tiempo y el espacio. Está convencido de que él mismo, sus pensamientos y sus sentimientos, son algo independiente de los demás, una especie de ilusión óptica de su conciencia. Esa ilusión es una cárcel para nosotros, nos limita a nuestros deseos personales y a sentir afecto solamente por los pocos que tenemos cerca. Nuestra tarea tiene que ser liberarnos de esa cárcel, ampliando nuestro círculo de compasión, para abarcar a todos los seres vivos y a toda la naturaleza.”

Los frutos de nuestras aptitudes y nuestras obras deben compartirse en toda la comunidad, entregarse después de haber tomado lo necesario para nuestras familias, entregarse desde la compasión y el afecto hacia los demás. La actitud compasiva de cada individuo es la que entrega, los resultados de sus obras.

Centrarse en las diferencias entre la gente, en lugar de considerar lo que tenemos en común, tarde o temprano lleva inevitablemente a la violencia. Tenemos miedo del otro. Proyectamos nuestro odio personal, nuestros fallos y nuestros errores en él. Le culpamos de nuestros problemas “arreglando” al otro, a menudo con alguna forma de violencia.

Para acabar con esto es tan urgente como importante que la raza humana empiece a comprender y aceptar el hecho de que en toda persona existe en forma latente un ámbito del Ser que se encuentra más allá de la experiencia común: la transpersonalidad.

La transpersonalidad es el ámbito del ser donde reside una cualidad superior. Tal cualidad es inicialmente recesiva, pero no debe entenderse por ello que se trata de un don excepcional y reservado a unos pocos. La dimensión transpersonal se encuentra a disposición de cualquiera que la intente desarrollar con disciplina, el uso de la propia energía y mediante las técnicas oportunas.

La primera y última certeza del hombre es- o debería ser- el Sí Mismo: el centro de gravedad del cual es imposible prescindir y del que resulta peligroso alejarse. Esta concepción es consecuencia de la comprensión de la diferencia entre lo que es relativo y lo que es permanente en el ser humano. La comprensión de que la energía del hombre es idéntica a la energía que compenetra todo el Universo.

Si consideramos a las personas que nos rodean, podemos darnos cuenta de que no se encuentran en el mismo grado de desarrollo psicológico y espiritual. Es fácil constatar que algunas de ellas se encuentran aun en un estadio casi primitivo, otras algo más avanzadas, y otras aún más evolucionadas, hasta llegar a algunas,- en número más reducido -, que han superado lo que consideramos la "normalidad humana" y han alcanzado un estado mental y espiritual que podríamos describir como "iluminado". Sean cuales sean las causas de estas diferencias, tal pluralidad en el desarrollo interior entre los hombres es útil e incluso necesario.

Esta diversidad da ocasión a los diferentes tipos de relación entre los individuos: relación de autoridad y de obediencia, de enseñanza y de aprendizaje, de opresión y de rebelión, que dan lugar a experiencias didácticas y enriquecedoras. Si en la humanidad todos nos encontrásemos en el mismo nivel, estas acciones y reacciones vitales no existirían; la vida sería mucho más sencilla, pero también más monótona, menos estimulante, menos interesante, más aburrida y, en gran parte, fracasaría en su propósito.

Si nos ponemos a la búsqueda de la primera y original manifestación de la divinidad en el alma del hombre primitivo, encontraremos que consiste en la sensación de un oscuro poder sobrenatural, pavoroso e incomprensible, frente al cual el hombre se siente débil, dependiente, esclavo e incluso abrumado. La manifestación de Dios representaba un tremendo misterio para el hombre primitivo, y su potencia y majestuosidad, le provocaban un estremecimiento de paralizante temor. Cuanto más desnuda resplandece ante él la grandeza de Dios, más se le revela su propia miseria.

Así pues, en esta primordial experiencia de lo divino se da un absoluto dualismo y una extrema trascendencia. El Poder y la Divinidad son concebidos como algo externo y contrapuesto al hombre.

A medida que se va desarrollando, el hombre adquiere una conciencia gradualmente mayor de los poderes que posee. Empujado por las necesidades primordiales de la vida, el hombre ha ido desarrollando poco a poco sus poderes: la fuerza y la destreza física, primero; el ingenio y la inteligencia, después, aumentando cada vez más sus habilidades técnicas y desarrollando un creciente dominio sobre la naturaleza que ha ido afianzándose e intensificándose de una forma rapidísima.

Paralelamente, el individuo ha ido desarrollando poderes sobre los demás hombres. Aparecen así, y a tenor de los distintos tipos de civilizaciones: el jefe de la tribu, los reyes primitivos, los soberanos y después los jefes de las comunidades, de los partidos y de las masas. El tipo de poder psicológico que desarrollan estos últimos es muy interesante y está compuesto por diversos elementos: atractivo personal, fe en uno mismo, resolución, valor, audacia y facilidad de palabra.

De este modo en el hombre se desarrollan cada vez más el ansia de dominar, la ambición, la tendencia a la auto-afirmación y a utilizar el propio poder, llegando en algunos casos al grado de convertirse en una pasión arrolladora que le hace afrontar incomodidades y riesgos hasta incluso poner en peligro su propia vida.

Según sigue el curso de su evolución espiritual, en el hombre aparece un intenso sentimiento de que existen poderes aún mayores latentes, que debe y puede desarrollar. Al principio esta tendencia a la afirmación de los poderes interiores se manifiesta de forma errónea; y el error fundamental es el de dirigirse exclusivamente hacia el exterior, hacia el dominio de la naturaleza y de sus congéneres. Pero después el hombre descubre que para poder dominar a los demás necesita de un cierto dominio sobre sí mismo: ante todo sobre su propio

cuerpo y sus sentidos y después sobre las pasiones, emociones, sentimientos y la propia mente. De este modo puede llegar a alcanzar un notable grado de auto-dominio. Sin embargo, existe el peligro de que se desarrolle en él el yo personal separado y, por consiguiente, el orgullo, etc.

Posteriormente, el hombre va perdiendo interés por el mundo exterior, mientras que el interés por el autodomínio tiende a mantenerse. Esta es la fase en la que valora el autodomínio y se retira a su interior, donde halla la propia satisfacción en sí mismo, pero aún está poseído por sentimientos de orgullo y de separatividad.

Otra fase, es la del descubrimiento en uno mismo de poderes mágicos o sobrenaturales. La realidad de estos poderes es indudable. No sólo se habla de ellos en todas las tradiciones religiosas, sino que en el mundo moderno su existencia ha sido constatada incluso científicamente, llegando a afirmarse que si los diferentes poderes psíquicos manifestados por algunas personas se reunieran en una sola, tendríamos un ser sobrehumano, un gran Ser, un Iniciado, como los fundadores de las religiones.

Los poderes sobrenaturales se desarrollan espontáneamente y sin haberlos buscado en quien se eleva espiritualmente y descubre el Centro del propio ser. En este caso los poderes son concedidos naturalmente y en cantidad, y el hecho de que la persona haya adquirido el dominio sobre su naturaleza inferior garantiza que hará un buen uso de ellos.

Lo que caracteriza el verdadero desarrollo espiritual sano y puro es el sentido de la unidad de la vida, cuando el espíritu individual y el Espíritu universal se encuentran íntimamente relacionados; es la superación de la separatividad. El Espíritu es unidad y universalidad.

Cuando se alcanza este estado surge con lo Divino una nueva actitud de dependencia y de obediencia muy distinta a la del hombre primitivo. No se trata ya de una dependencia u obediencia externa, nacida de la separatividad, sino interna, que nace de la obediencia al Dios interior, al Espíritu que anida en nosotros; es una llamada de la personalidad al Espíritu profundo que ésta reconoce como propio, como su verdadero ser.

Esta actitud espiritual se halla perfectamente reflejada en la expresión cristiana: «Hágase Tu Voluntad», que es unitiva y expresa una alegre adhesión e identificación de la voluntad personal con la Voluntad Universal. Esta unificación comporta una gran sensación de seguridad, de regocijo, de beatitud y de paz.

En esta unificación se renuevan y acrecientan los diferentes poderes del alma. Se trata de poderes reales sobre el mundo y sobre los demás, pero son poderes benéficos que no someten, sino que suscitan, atraen y revelan energías encaminada a hacer el bien. El hombre empieza a comprender la belleza y bondad del maravilloso plan divino, se identifica con la Voluntad de Dios y, por consiguiente, voluntariamente colabora conscientemente con él. Así, el hombre conserva una elevada dignidad personal, pero ausente de ningún tipo de orgullo o ambición y en perfecta unión con el resto de los demás espíritus en un solo Espíritu.

¿Cómo se alcanza este estadio? ¿Cómo se suscita este poder espiritual? Los métodos para ello son los mismos que requiere cualquier realización espiritual: silencio, recogimiento, sosiego y obediencia de la personalidad; después, aspiración y comunión interior; finalmente, la afirmación —una continua y renovada afirmación— que nos ayuda a liberarnos de la personalidad y del mundo exterior.

Cuando se ha conseguido esto, cuando se ha suscitado el poder espiritual, se puede decir que ya se ha hecho todo, porque después el poder actúa por sí mismo.

Esto nos demuestra lo errado que es la agotadora vida moderna, que origina tantas reacciones contrarias. En cambio, el otro método actúa desde el interior. A este respecto,

podemos poner el ejemplo de la lámpara y de la luz: únicamente es preciso preparar y encender la lámpara; después ya no hay que hacer nada más, la luz irradia por sí misma.

Después de haber estado esclavizados sobre todo por nosotros mismos, démonos cuenta de una vez por todas de que existe un poder real que podemos ejercer; un poder que es impersonal o, mejor aún, suprapersonal, para el cual nada es imposible. Se trata de provocar la 'atmósfera' de este poder y de permanecer siempre en ella. A partir de entonces ya no será preciso realizar ningún esfuerzo personal. Basta con suscitar el poder, a fin de que éste actúe espontánea, fácil e irresistiblemente en nosotros. Porque el poder del espíritu es una irradiación espontánea cuya sola presencia basta para abrir las puertas y dominar las circunstancias. No precisa hacer: es, y siendo, lo transforma todo.

Debemos darnos cuenta, no obstante, de que al ser el espíritu una unidad indivisible, ninguno de estos elementos puede ser desarrollado de forma perfecta y armónica sin los restantes. La relación entre ellos es evidente: el sentido moral implica consciencia y amor, y es una fuente de alegría, de poder, etc. Así, cualquiera de estos elementos implica a todos los demás. En conclusión: el espíritu es la síntesis de todas estas 'características', que en él se hallan reunidas en maravillosa armonía.

Las distintas cualidades del espíritu van brillando sucesivamente. Sin embargo, en su origen, en el espíritu, las distintas cualidades no están en contraposición, sino que se complementan y se armonizan las unas con las otras.

El espíritu es todo esto y todavía más. Nosotros aún no conocemos toda su gloria. En el mundo del espíritu todavía somos como niños; no conocemos sus maravillas. Pero presentirlo ya es mucho, puesto que nos empuja poderosamente a seguir ascendiendo de 'luz en luz' y de 'gloria en gloria'.

Tras el despertar del alma suele seguir un período de gozosa expansión, tanto interior como exterior, que adopta distintas formas y aspectos, según los casos. Unas veces prevalece el aspecto místico, mientras que otras veces las nuevas energías se expresan en una acción impersonal, en una divulgación del bien o en alguna creatividad artística.

Este período puede durar mucho tiempo; incluso toda una vida. En otros casos, sin embargo, las cosas no se desarrollan de una forma tan sencilla y favorable. Algunas veces sucede que la personalidad no se halla lo bastante preparada o está mal constituida y no resiste el influjo de la fuerza espiritual, reaccionando de forma patológica o desequilibrada. De este modo es como se producen las exaltaciones o el fanatismo que desacreditan ante la gente (que no sabe o no quiere discriminar), a los auténticos místicos e iluminados de los que aquellos no son más que una mera imitación. Tras el período de luz, empieza la lucha. La personalidad ordinaria sólo estaba dominada temporalmente por la nueva conciencia espiritual, no se había transformado de forma estable. El hombre normal reaparece de nuevo con sus costumbres, sus tendencias y sus pasiones, y se da cuenta de que todavía le falta un largo, complejo y duro trabajo de purificación y de transformación de los elementos humanos.

En algunos casos, esta tarea viene impuesta por el propio Espíritu. Se trata de un estado interior de sufrimiento y de privación, análogo al que precede al despertar del alma, pero elevado, mucho más profundo, completo y radical.

La comprensión de la naturaleza y el objetivo de esta prueba puede hacerla menos dura y menos larga. En lugar de sufrirla a la fuerza, se puede cooperar voluntariamente, acogiéndola sin intentar rechazar regalo que nos ofrece.

Esta cooperación puede resumirse en dos palabras: amor y aceptación. Aceptar comprensiva y generosamente el dolor y, todavía más: amarlo, es un heroísmo más elevado, que aquellos que se manifiestan con actos externos y las conquistas a las que conduce son más gratificantes.

Es el estado de liberación que los orientales llaman Nirvana. En él, todo deseo o anhelo personal es consumido; todo apego, «quemado»; y todo temor, disipado. El espíritu, así vinculado, alcanza un sutil y formidable poder: es capaz de la acción sin acción a la que nada puede resistirse.

A primera vista, parece que nos adentremos en un mundo muy distinto del que se mueve a nuestro alrededor, alejado del ruido de los coches, del silbido de las sirenas, de los agobiantes problemas económicos; pero esta lejanía es menor de lo que creemos. Lo que solemos ver normalmente en la vida moderna es una fachada. Detrás está la vida de las almas en pena; ocultos tras las luchas externas están los conflictos de las fuerzas psíquicas y espirituales. Tras las personas que consumen bebidas alcohólicas en exceso, tras aquellos que apuestan en las salas de juego o que se degradan con la droga, ¿cuántas de estas almas atormentadas no están intentando huir así del acoso de una crisis espiritual? Y en las clínicas, en los manicomios, ¿quién puede decir cuántos incomprendidos e ignorantes de su situación están atravesando las terribles pruebas de la disolución interior, de la noche espiritual?

¿Cuántos errores funestos, cuántos dolorosos e innecesarios conflictos y complicaciones se podrían evitar si estas almas se comprendiesen a sí mismas y fuesen comprendidas por los demás? Por eso, hablar en nuestros días de crisis espirituales, es algo que responde a una necesidad urgente y es un deber para quienes tengan la más mínima experiencia o conocimiento.

A esta humanidad, preocupada tan sólo por la búsqueda exterior del bienestar y de la propia satisfacción, sedienta de poder, hay que hacerle ver que todas las conquistas que pueda realizar sobre la naturaleza, todo el dominio de la materia, tienen, como mucho, un valor instrumental, un significado simbólico; pero que sólo mediante el despertar del alma profunda, podrá alcanzar el hombre el verdadero poder, la paz segura, la libertad que es su auténtica, aunque casi siempre, inconsciente aspiración.

El desarrollo espiritual del hombre es una aventura larga llena de dificultades y de peligros. Ello implica una purificación y transmutación radicales, el despertar de toda una serie de facultades anteriormente inactivas, la elevación de la conciencia a niveles antes inalcanzables, y su larga expansión hacia una nueva dimensión interna.

Una mutación tan importante se desenvuelve a través de varios estadios críticos, acompañados de disturbios, tanto neuropsíquicos, como físicos o psicosomáticos.

Estos disturbios, aunque pueden parecer similares a los producidos por otras causas, tienen en realidad un significado y un valor totalmente diferentes y, por ello, sólo pueden sanarse cuando se tratan por medios bien diferentes.

Los trastornos producidos por causas espirituales son actualmente cada vez más numerosos, ya que el número de personas que, consciente o inconscientemente, son presionadas por exigencias espirituales también es cada vez mayor.

Además, a raíz de la mayor complejidad del hombre y a causa de los obstáculos que crea su mente crítica, el desarrollo espiritual se ha convertido en un proceso interno difícil y complicado. Por este motivo, es oportuno dar una visión general de las alteraciones nerviosas y psíquicas que tienen lugar en los diversos estadios del desarrollo espiritual, y ofrecer algunas indicaciones sobre el modo más apropiado y eficaz para su curación.

3. Roberto Assagioli

Según el Psiquiatra italiano Roberto Assagioli, (1888-1974), en el proceso de realización espiritual pueden observarse cinco estadios críticos:

- I. Las crisis que preceden al despertar espiritual;
- II. Las crisis producidas por el despertar espiritual;
- III. Las reacciones que siguen al despertar espiritual;
- IV. Las fases del proceso de transmutación;
- V. La «noche oscura del alma».

I. Crisis que preceden al despertar espiritual

Para comprender bien el significado de las experiencias interiores que suelen preceder al despertar del alma, es preciso recordar algunas de las características psicológicas del hombre común.

Este, más que vivir, se puede decir que «se deja vivir». Se toma la vida tal y como viene, y no se plantea ningún problema en cuanto a sus orígenes, a su valor, o a sus objetivos. Si se trata de una persona vulgar, se ocupará simplemente de apagar sus propios deseos personales, procurarse placeres para sus sentidos, llegar a ser rico o satisfacer sus propias ambiciones. Si posee una moral más elevada, subordinará sus propias satisfacciones personales al cumplimiento de los deberes familiares y civiles, sin preocuparse por conocer los cimientos de esos deberes, su orden jerárquico, etc. También puede declararse «religioso» y creyente en Dios, pero su religión es exterior y puramente convencional, y sólo se siente en «su sitio» cuando ha obedecido las prescripciones formales de su Iglesia y ha participado en sus ritos.

El hombre corriente cree implícitamente en la realidad absoluta de la vida ordinaria y se siente dominado por los bienes terrenales, a los cuales atribuye un valor positivo. Considera que la vida ordinaria posee un fin en sí misma, y aunque también cree en un paraíso futuro, tal creencia es totalmente teórica, como se evidencia en el hecho de que desea ir allí... ¡lo más tarde posible!

Pero puede suceder que este hombre ordinario se vea sorprendido por un cambio imprevisto en su vida interior. A veces es consecuencia de una serie de desilusiones, no es raro que se produzca después de un fuerte choque moral, como puede ser la pérdida de algún ser amado. Pero en algunas ocasiones también se produce que sin ninguna causa aparente, y en medio del éxito o del bienestar económico (como le sucedió a Tolstoi). La persona empieza a percibir una vaga inquietud y a sentir insatisfacción, como un sentimiento de pérdida; pero no se trata de la pérdida de algo concreto, sino más bien de algo vago, difuso, que ni siquiera él mismo sabría cómo definir. Poco a poco se adiciona una sensación de irrealidad, de que la vida ordinaria es banal; los intereses personales, que antaño tanto le preocupaban, pierden su importancia y su valor. Se afrontan nuevos problemas y la persona empieza a cuestionarse *el sentido de la vida* y el porqué de tantas cosas que antes aceptaba como algo natural: el porqué del sufrimiento, tanto del propio como del ajeno; la justificación de tantas desigualdades, el origen de la existencia humana y de su final.

Muchos, al no comprender el significado de este nuevo estado de ánimo, lo consideran algo anormal; dado que sufren, lo combaten de todas las formas posibles; temiendo «perder la cabeza», se esfuerzan por readaptarse a la realidad ordinaria que amenaza con escapar de sus manos; a veces, incluso reaccionan lanzándose con ímpetu a la búsqueda de nuevas ocupaciones, nuevos estímulos, nuevas sensaciones. Con éste y otros recursos, a veces llegan a calmar la inquietud, pero casi nunca pueden llegar a destruirla totalmente: cobijada en lo más profundo de su ser, sigue minando los cimientos de su existencia ordinaria para después, tras algunos años, aparecer de nuevo de forma más intensa. El estado de agitación resulta más y más penoso, y el vacío interno cada vez más intolerable. La persona se siente abrumada: todo aquello que constituía su vida ahora le parece un sueño, desaparece como un espejismo, y mientras tanto la nueva luz no alumbra todavía. Sucede, además, que generalmente la persona ignora tan siquiera la existencia de esa luz, o simplemente no cree poder obtenerla.

A menudo, a este tormento general se le une una crisis moral más definida: la conciencia ética se despierta y se acentúa, con lo cual la persona se siente acosada por un profundo sentimiento de culpa y de remordimiento por el daño cometido, se juzga severamente y es presa de un profundo desánimo.

Llegados a este punto, a veces se presentan ideas o impulsos de suicidio. La persona cree que la aniquilación física es la única consecuencia lógica de esta ruina y de la disolución interna. Pero esto es sólo el esquema genérico de tales experiencias y de su evolución. En realidad, existen numerosas diferencias individuales: en algunos casos no se alcanza el estadio más agudo; en otros, llega casi de golpe, sin el proceso gradual que hemos señalado; en algunos, prevalecen la búsqueda y las dudas filosóficas; en otros, la crisis moral está en primera línea.

Estas manifestaciones de las crisis espirituales presentan similitudes con algunos síntomas de la neurosis, la neurastenia o la psicastenia. Una de sus características es precisamente la pérdida del concepto de lo real, y otra es la despersonalización. La semejanza se ve acrecentada por el hecho de que la aflicción de esta crisis también produce a menudo síntomas físicos, como son: agotamiento, tensión nerviosa, depresión, insomnio y diversas alteraciones digestivas, circulatorias, etc.

II. Crisis producidas por el despertar espiritual

El inicio de la comunicación entre la personalidad y el alma se ve acompañada de oleadas de luz, de alegría y de energía que frecuentemente producen una admirable liberación. Los conflictos internos, los sufrimientos y los trastornos nerviosos y físicos desaparecen, a menudo con una rapidez sorprendente, confirmando así que aquellos disturbios no se debían a causas materiales, sino que eran consecuencia directa de la fatiga psicoespiritual. En estos casos, el despertar espiritual constituye una verdadera y auténtica cura.

Pero el despertar no siempre se desarrolla de forma tan sencilla y armónica, sino que puede a su vez ser causa de complicaciones, trastornos y desequilibrios. Esto sucede en el caso de aquellas personas cuya mente no es lo suficientemente firme, o cuyas emociones son exuberantes e incontrolables, o bien poseen un sistema nervioso excesivamente sensible y delicado, o incluso cuando el flujo de energía espiritual es tan súbito y violento que resulta traumático.

Cuando la mente es demasiado débil y todavía no está preparada para soportar la luz espiritual, o bien cuando existe una tendencia hacia la presunción y el egocentrismo, este acontecimiento interno puede ser mal interpretado. Se produce entonces lo que podríamos denominar una «confusión de planos»: no se reconoce la distinción que existe lo absoluto y lo relativo, entre el espíritu y la personalidad, con lo que la fuerza espiritual puede producir la exaltación del yo personal.

La percepción interna de la realidad del Espíritu y de su compenetración con el alma humana proporciona al que la experimenta un sentido de grandeza y de ampliación internas, junto con la convicción de que se participa de algún modo de la naturaleza divina. En las tradiciones religiosas y doctrinas espirituales de todas las épocas, se pueden hallar numerosos testimonios y confirmaciones, a menudo expresadas de forma considerablemente audaz.

En la Biblia encontramos una frase explícita y concisa: « ¿No sabéis que sois Dioses? ». Y San Agustín dice: «Cuando el alma ama algo, a ello acaba asemejándose; si ama las cosas terrenas, deviene terrena; mas si ama lo divino (podríamos decir) ¿deviene Divina?».

La expresión más extrema de la identidad de naturalezas entre el espíritu humano, en su pura y real esencia, y el Espíritu Supremo está contenida en la enseñanza central de la filosofía Vedanta: Tat twam asi (Tu eres Ello) y Aham evam param Brahmán (En verdad yo soy el supremo Brahmán).

Es necesario reconocer con claridad y tener siempre presente la gran diferencia existente entre el espíritu individual en su naturaleza esencial - el Yo superior - y la personalidad ordinaria, el pequeño yo que habitualmente conocemos. No reconocer esta distinción acarrea toda una serie de peligrosas consecuencias. El error de todos aquellos que son presa de tales ilusiones es el de atribuir al propio yo personal las cualidades y poderes del Espíritu. Se trata de una confusión entre la realidad relativa y la Realidad absoluta, entre el plano personal y el metafísico. En otros casos, la imprevista iluminación interior provocada por el despertar del alma, determina una exaltación emocional que se expresa de forma desordenada.

Aquellos que son de tipo activo, dinámico o combativo, impelidos por la excitación del despertar, pueden llegar a asumir el papel de profeta o de reformador, creando movimientos y sectas.

En algunas almas nobles, pero demasiado rígidas, la revelación del elemento trascendente y divino del propio espíritu suscita una exigencia de adecuación completa e inmediata a la perfección. Pero en realidad, tal adecuación no puede darse más que a la conclusión de una larga y gradual obra de transformación y de regeneración de la personalidad; de ahí que esta exigencia puede provocar reacciones depresivas y de desesperación autodestructiva.

En algunas personas predisuestas a ello, el «despertar» se acompaña de manifestaciones psíquicas y paranormales de diverso género. Estas personas suelen tener visiones, generalmente de seres elevados o angelicales, o bien escuchan voces, o se sienten impulsadas a utilizar la escritura automática. El valor de los mensajes así recibidos es muy diverso de un caso a otro. Por ello, deben examinarse y seleccionarse objetivamente; sin prejuicios, pero también sin dejarse subyugar por el modo con el que se han recibido, ni por la presunta autoridad de quien afirme ser su autor. Al margen de la presunta autenticidad y valor intrínseco de tales mensajes, está el hecho de que son peligrosos porque pueden turbar fácilmente, e incluso gravemente, el equilibrio tanto mental como emocional.

III. Las reacciones que siguen al despertar espiritual

Estas reacciones se producen generalmente pasado un cierto tiempo. Aparecen cuando se reconoce la necesidad de una regeneración total de la personalidad. Es un período muy azaroso y gratificante, repleto de cambios en los que se suceden la luz y la oscuridad, la alegría y el sufrimiento. Es una transición, una salida de la vieja condición sin haber alcanzado todavía firmemente la nueva. La persona comienza a desarrollar un marco conceptual más coherente que le permite entender mejor lo que observa y vive, y que le sirve, no sólo como medio para guiarse hacia un conocimiento ulterior, sino también como fuente de serenidad y orden en medio de las circunstancias cambiantes de la vida.

Jung ha descrito este tipo de crisis con términos contundentes:

"Ser 'normal' es un ideal espléndido para los fracasados, para todos aquellos que todavía no han encontrado una manera de adaptarse. Pero para las personas que tienen muchas más capacidades que la mayoría, y para las cuales nunca ha sido difícil obtener éxito y realizar la parte correspondiente de su labor en el mundo, la restricción de ser normal significa la cama de Procusto, un aburrimiento insoportable, una esterilidad y desesperanza perjudiciales. En consecuencia, existen tantas personas que se vuelven neuróticas porque son sólo normales, como personas que están neuróticas porque no pueden volverse normales".

Uno de los mayores servicios que podemos hacer a los que luchan en el camino, es ayudarles a conservar siempre presente ante sus ojos la visión de la meta. Tener una visión de antemano y un anticipo del estado de conciencia caracterizado por la alegría, la serenidad, la seguridad interna, un sentimiento de poder tranquilo, una comprensión clara y un amor radiante. En sus aspectos superiores es la realización del Ser esencial, de la comunión y de la identificación con la Vida Universal.

Este estado de gozo puede durar más o menos tiempo, pero está destinado a terminar. En este punto la personalidad ordinaria, tan sólo ha sido adormecida temporalmente, pero no ha muerto ni se ha transformado. Además, el fluir de luz y de amor espirituales es rítmico y cíclico, por lo que antes o después disminuye o cesa.

Esta experiencia interna de reflujo es muy penosa y en algunos casos puede provocar serios trastornos. Las tendencias inferiores se despiertan reafirmadas con más fuerza que antes; todos los escollos, los escombros, los desechos que habían sido cubiertos por la marea, reaparecen nuevamente.

Tras ese despertar, la persona se juzga a sí misma con mayor severidad y se condena mucho más rigurosamente que antes. A esto también puede inducirla el hecho de que a menudo ciertas tendencias e impulsos son ahora estimulados y se despiertan oponiéndose a las nuevas aspiraciones espirituales, resultando ser una amenaza.

A veces estas reacciones van tan lejos, que la persona llega hasta a negar el valor y la veracidad de la reciente experiencia interior. En su mente surgen tal serie de dudas y de críticas que siente la tentación de considerar todo lo ocurrido como una ilusión, una fantasía. La persona se torna entonces amargada y sarcástica; se burla de ella misma y de los demás, y le gustaría renegar de sus propios ideales y aspiraciones espirituales. Sin embargo, por mucho que se esfuerce en ello, ya no puede retornar al estado anterior: ha tenido una visión y su belleza permanece en ella, y no puede olvidarla. Ya no puede adaptarse a vivir la vida ordinaria y se siente invadida de una nostalgia que no le da reposo. A veces las reacciones producen ataques de desesperación e intentos de suicidio.

La cura de tales reacciones excesivas consiste sobre todo en impartir una clara comprensión de su naturaleza e indicar cuál es el único medio a través del que se pueden superar. Se debe comprender que el «estado de gracia» no podía durar para siempre, que esta reacción es natural e inevitable. El reconocimiento de que este descenso o «caída» es un acontecimiento natural, al cual todos estamos sometidos, reconforta, alivia y anima a disponerse con más ánimos para el ascenso a la conquista de la verdadera identidad: somos seres espirituales viviendo una experiencia humana.

IV. Proceso de transmutación

Esta fase consiste en realidad en la transmutación y regeneración de la personalidad. Es un proceso largo y complejo, compuesto por diversas fases de purificación, encaminadas a remover todo aquello que obstaculiza la acción de las fuerzas espirituales; fases de desarrollo de las facultades interiores que habían permanecido latentes o demasiado débiles; fases en las que la personalidad debe permanecer firme y dócil, dejándose «trabajar» por el Espíritu y soportando con valor y con paciencia los inevitables sufrimientos. Se trata de un período lleno de cambios, de alternativas entre la luz y las tinieblas, entre la alegría y el dolor.

Las energías y la atención de quien está pasando por ello a menudo están tan absortas por esa tarea que le resulta difícil hacer frente a las exigencias de su vida personal. Por ello, parece que la persona ha empeorado y vale menos que antes. Debido a ello, su trabajo interior se ve a menudo afectado por los juicios y la incompreensión por parte de los demás, de los familiares, de los amigos e incluso de los médicos, que no se ahorran observaciones mordaces sobre «los hermosos resultados» de sus aspiraciones e ideales espirituales que lo hacen débil e ineficiente en la vida práctica. Estos juicios resultan bastante penosos, y quien es objeto de ellos puede resultar trastornado y dejarse dominar por las dudas y el desaliento.

Esto también constituye una de las pruebas que deben ser superadas. En particular, enseña a vencer la sensibilidad personal, a adquirir independencia de juicio y a mantener una conducta firme.

Por ello tal prueba debería ser asumida sin rebelión, incluso con serenidad. Por otro lado, si aquellos que rodean a la persona sometida a dicha prueba comprenden su estado de ánimo, pueden serle de gran ayuda y evitarle muchos sufrimientos innecesarios.

En realidad se trata de un período de transición: un abandonar un viejo estadio sin haber alcanzado todavía el nuevo. Se trata de una condición parecida a la del gusano que está experimentando el proceso de transformación que le hará convertirse en una alada mariposa: debe pasar antes por el estado de crisálida, que es una condición de desintegración y de impotencia.

Pero el hombre no puede desarrollar esta transmutación protegido y recogido en el interior de un capullo. Debe permanecer, sobre todo en nuestros días, en su puesto y seguir resolviendo lo mejor posible sus propias obligaciones familiares, profesionales y sociales, como si en él no estuviese sucediendo ningún cambio. No debe por ello sorprendernos de que una obra así de compleja sea en ocasiones causa de trastornos psíquicos y nerviosos, como por ejemplo: agotamiento nervioso, insomnio, depresiones, irritabilidad, intranquilidad, etc. A su vez, estos trastornos, y dada la gran influencia de la psique sobre el cuerpo, también pueden llegar a provocar diferentes síntomas físicos.

Para curar estos casos, es necesario comprender la verdadera causa y ayudar al enfermo con una sabia y oportuna acción psicoterapéutica, porque las curas físicas y los medicamentos pueden ayudar a atenuar los síntomas y trastornos físicos pero, evidentemente, no pueden actuar sobre las causas psicoespirituales.

A veces, los trastornos son provocados o agravados por los excesivos esfuerzos personales que realizan los que aspiran a la vida espiritual con el fin de forzar su propia evolución interior, esfuerzos que más que una transformación lo que producen es una represión de los elementos inferiores, así como una intensificación de la lucha junto con su correspondiente excesiva tensión nerviosa y psíquica. Estas personas deben darse cuenta de que, la parte esencial de esta labor de regeneración, es realizada por el espíritu y sus energías, y que una vez atraídas

dichas energías mediante su fe, sus meditaciones y un adecuado comportamiento interno, y después de haber procurado eliminar todo aquello susceptible de obstaculizar la acción del espíritu, deben aguardar con paciencia a que dicha acción se desarrolle en su alma.

Otra dificultad debe ser superada en los períodos durante los cuales la afluencia de fuerza espiritual es amplia y abundante. Y es que esta fuerza puede ser fácilmente malgastada en una excesiva emotividad y en una actividad febril. En otros casos puede suceder que sea frenada y controlada en exceso, con lo que apenas puede llegar a manifestarse y, al almacenarse cada vez más, llega a alcanzar una fuerte tensión que puede llegar a provocar toda una serie de trastornos y agotamientos internos, al igual que una corriente eléctrica demasiado fuerte puede fundir los plomos e incluso llegar a provocar un cortocircuito.

Por consiguiente, es preciso aprender a regular adecuada y sabiamente el flujo de las energías espirituales, evitando su dispersión, pero no por ello dejándolas de emplear activamente en obras internas y externas.

V. La «noche oscura del alma»

Cuando el proceso de transformación psicoespiritual alcanza su estadio final y decisivo, produce a veces un intenso sufrimiento y una oscuridad interna que fue denominada por los místicos cristianos como la «noche oscura del alma». Sus características hacen que se parezca mucho a la «psicosis depresiva» o melancolía. Dichas características son: un estado emocional depresivo, que puede llegar incluso hasta la desesperación; un acusado sentido de la propia indignidad, tendencia a la autocrítica y a la auto condena que en algunos casos puede llevar a la convicción de que se es un caso perdido o condenado; una penosa sensación de impotencia mental; un debilitamiento de la voluntad y del autodominio; una sensación de disgusto y una gran dificultad para actuar. A pesar de las apariencias, esta extraña y terrible experiencia no es un estado patológico; sus causas son espirituales y posee un gran valor espiritual.

A esta experiencia, le sigue una resurrección espiritual —que pone fin a todo sufrimiento y a todo trastorno, los cuales son recompensados con creces— que constituye la plenitud de la salud espiritual.

El tema escogido nos obliga a ocuparnos casi exclusivamente de los aspectos más penosos y anormales del desarrollo interior, pero aquellos que siguen el camino de la elevación espiritual no tiene que sufrir más trastornos nerviosos que los hombres ordinarios. Por ello, resulta oportuno aclarar bien los siguientes puntos:

- 1) En muchos casos, la evolución espiritual se desarrolla de una forma bastante más gradual y armónica de lo que hemos descrito, de manera que las dificultades son superadas y los diferentes estadios se van sucediendo sin que tengan lugar reacciones nerviosas ni físicas.
- 2) Los trastornos nerviosos y mentales de los hombres y mujeres «ordinarios», son a menudo más graves y más difíciles de soportar y de curar que los producidos por causas espirituales. Los trastornos de las personas ordinarias suelen ser producto de los violentos conflictos que tienen lugar entre las pasiones o los impulsos inconscientes y la personalidad consciente; o bien, de la rebelión contra ciertas condiciones o personas contrarias a sus deseos y a sus exigencias egoístas
- 3) Los sufrimientos y trastornos de aquellos que siguen el camino espiritual, aunque a veces también puedan llegar a ser graves, en realidad no son más que reacciones temporales o el “desecho” de un proceso orgánico de evolución y de regeneración interior. Por ello, a menudo desaparecen espontáneamente cuando se resuelve la crisis que los había provocado, o bien ceden con más facilidad a una cura adecuada.
- 4) Los sufrimientos producidos por la bajada de la marea o el reflujos de la ola espiritual se ven ampliamente recompensados por las fases de afluencia y de elevación, así como por la fe en la importante finalidad y en la elevada meta de esta aventura interior.

Esta visión constituye una poderosa inspiración, un auténtico manantial de fuerza y de valor. Por ello, se debe recordar esta visión lo más vivamente y lo más a menudo.

Pero, ahora debemos descender de estas alturas para volver a la vida cotidiana. Considerando la cuestión bajo un punto de vista estrictamente médico y psicológico, es preciso darse cuenta de que aunque los trastornos que acompañan a las distintas crisis del desarrollo espiritual parecen, en un primer examen, muy semejantes y a veces incluso idénticas a las padecidas por los enfermos ordinarios, en realidad sus causas y su significado son muy diferentes y en cierto sentido incluso opuestos, por lo que en consecuencia el tratamiento también debe de ser distinto.

Por regla general, los síntomas neuropsíquicos de los enfermos ordinarios suelen tener un carácter regresivo. Estos enfermos no han sido capaces de realizar los necesarios ajustes internos y externos que forman parte del desarrollo normal de la personalidad. Por ejemplo, éstos no han logrado desprenderse de los apegos emotivos con respecto a sus padres, permaneciendo en un estado de dependencia hacia ellos o hacia aquel o aquella que los esté sustituyendo.

A veces, en cambio, su incapacidad o escasa voluntad para hacer frente a las exigencias y a las dificultades de la vida normal, familiar y social hacen que, aun sin darse cuenta, busquen refugio en una enfermedad que les sustraiga de esas obligaciones. En otros casos, se trata de un trauma emotivo: como, por ejemplo, un desengaño o una pérdida que no saben aceptar y ante la que reaccionan con una enfermedad.

En todos estos casos se trata de un conflicto entre la personalidad consciente y los elementos inferiores que suelen actuar en el inconsciente, resultando en la victoria de estos últimos.

En cambio, los males producidos por la tarea del desarrollo espiritual tienen un carácter netamente progresivo. Estos son resultado del esfuerzo por crecer, por el impulso hacia lo alto; son el resultado de conflictos y de desequilibrios temporales entre la personalidad consciente y las energías espirituales que irrumpen desde lo alto.

De todo ello resulta evidente que el tratamiento para los dos tipos de enfermedades debe ser totalmente diferente.

Para el primer grupo, la labor terapéutica consiste en ayudar al enfermo a alcanzar el nivel del hombre «normal», eliminando las represiones y las inhibiciones, el miedo y los apegos, ayudándolo a trascender su egocentrismo, sus falsas evaluaciones y su deformado concepto de la realidad para llegar a alcanzar una visión objetiva y racional de la vida, a la aceptación de sus deberes y obligaciones, y a una justa apreciación de los derechos de los demás. Los elementos no desarrollados adecuadamente, no coordinados ni contrapuestos, deben ser armonizados e integrados en una psicosis personal.

En cambio, para los enfermos del segundo grupo, la labor curativa consiste en producir un ajuste armónico, favoreciendo la asimilación y la integración de las nuevas energías espirituales con los elementos normales preexistentes, es decir: acometer una psicosis transpersonal alrededor de un centro interior más elevado.

Así pues, está claro que el tratamiento apropiado para los enfermos del primer grupo es insuficiente e incluso puede ser perjudicial para los del segundo. Si el paciente se pone en manos de un médico que no entienda sus sufrimientos y que niegue o ignore las posibilidades de su desarrollo espiritual, en lugar de disminuir, sus dificultades aumentarán. Este médico puede devaluar o escarnecer las aspiraciones espirituales del enfermo, considerándolas como vanas fantasías o interpretándolas de una forma materialista. De esta forma, el paciente puede ser inducido a creer que hace bien al reforzar el cascarón de la propia personalidad y al rechazar

las constantes llamadas de su alma. Pero esto sólo puede agravar su estado, hacer más amarga su lucha y retrasar la solución.

En cambio, un médico que a su vez persiga la vía espiritual o que al menos tenga una clara comprensión y una apreciación adecuada de la realidad espiritual, puede resultar de gran ayuda para los enfermos de este tipo.

Si, tal y como suele suceder a menudo, éste todavía se encuentra en la fase de insatisfacción, de inquietud y de una inconsciente aspiración; si ha perdido todo interés por la vida ordinaria, pero todavía no ha recibido la luz de la Realidad Superior; si busca alivio en direcciones equivocadas, entonces la revelación de la verdadera causa de su mal y una eficaz ayuda para encontrar la verdadera solución pueden facilitar y acelerar considerablemente el renacimiento del alma, lo cual constituye una parte esencial de la curación.

Cuando una persona se encuentra en la segunda se le hará un gran bien explicándole la verdadera naturaleza y función de sus experiencias, avisándola de que éstas son necesariamente temporales y describiéndole las posteriores vicisitudes de la peregrinación. De esta forma, la persona estará preparada cuando sobrevenga la reacción y se ahorrará una parte considerable del sufrimiento que produce la sorpresa de la «caída», y las incertidumbres y el desánimo que de ella se derivan.

Si no se ha recibido tal preaviso y se ha comenzado el tratamiento durante la reacción depresiva, el enfermo puede ser muy aliviado mediante la explicación de que se trata de un estado temporal del cual resurgirá con toda seguridad.

En el cuarto estadio, el de los «incidentes de la ascensión», que es el más largo, la labor de aquel que ayuda al enfermo también resulta mucho más compleja. Sus principales aspectos son:

- 1) Explicar a aquel que sufre qué es lo que le está sucediendo e indicarle el comportamiento adecuado a seguir.
- 2) Enseñarle la forma de dominar las tendencias inferiores sin que sean reprimidas y relegadas al inconsciente.
- 3) Enseñarle y ayudarle a transmutar y sublimar las propias energías psíquicas
- 4) Ayudarle a conservar y a utilizar creativamente las energías espirituales que afluyen a su conciencia
- 5) Guiarlo en la tarea de reconstrucción de su personalidad.

Durante el estadio de la «noche oscura del alma» es bastante difícil poder prestar ninguna ayuda, porque quien se encuentra en ella se ve envuelto por una nube tan densa y se halla tan inmerso en su propio sufrimiento que la luz del espíritu no alcanza a su conciencia. La única forma de poder animarlo y prestarle alguna ayuda es repitiéndole hasta la saciedad que se trata de una experiencia transitoria y no de un estado permanente, que es lo que tiende a creer quien en ella se encuentra y lo que más desesperación le produce. También es beneficioso asegurarle que su dolor posee tan gran valor espiritual y le aportará tantos bienes que después llegará incluso a bendecirlo. De esta forma, se le ayudará a soportar y a aceptar su sufrimiento con paciencia y resignación.

En algunos casos el tratamiento puede resultar algo más complicado debido a que en el enfermo existe una mezcla de síntomas progresivos y de síntomas regresivos. Se trata de casos de un desarrollo interior irregular e inarmónico. Estas personas pueden alcanzar un elevado nivel espiritual en algunos aspectos de su personalidad, pero ser esclavas en otros de manías infantiles, o bien, hallarse dominadas por «complejos» inconscientes. Incluso se podría

decir que en la mayoría de aquellos que recorren la vía espiritual se encuentran vestigios más o menos importantes de limitaciones de este tipo.

De hecho, en la mayoría de los casos existe un claro predominio ya sea de los síntomas regresivos, ya sea de los progresivos. No obstante, la posibilidad de que síntomas de ambos grupos se encuentren entremezclados en el mismo enfermo también debe ser tenida en cuenta y conviene que cada molestia sea estudiada e interpretada con esmero a fin de acertar con la verdadera causa y encontrar por lo tanto el tratamiento adecuado.

A través de todo cuanto hemos explicado, resulta obvio que para curar de forma eficaz y satisfactoria las molestias nerviosas y psíquicas que acompañan al desarrollo espiritual, se necesita una doble serie de conocimientos y de prácticas: la del médico experto en enfermedades nerviosas y en psicoterapia, y la del serio estudioso o peregrino de las vías del Espíritu.

Esta doble competencia normalmente no suele ir asociada. Pero, dado el rápido crecimiento del número de personas necesitadas de semejantes cuidados, todos aquellos que estén capacitados para hacerlo tendrían que estar dispuestos y prepararse a emprender esta buena obra.

4. EL DESPERTAR DEL ALMA

El despertar del alma, el primer destello de la nueva conciencia espiritual que transformará y la totalidad del ser, constituye un acontecimiento de fundamental importancia y valor en la vida interior del hombre.

La mayor parte de la humanidad no ha alcanzado todavía este estadio de evolución; es más, por regla general, lo ignora o directamente niega su existencia. Pero en todas las épocas y en todos los lugares han existido almas a las que les ha llegado la luz y nos han dejado su conmovedor testimonio.

Quien lea y compare entre sí las vivencias de los «despertados», encontrará muchas diferencias de lenguaje, de tono o incluso de forma de interpretar sus experiencias. Pero un estudio más profundo demostrará que estas diferencias no son substanciales, y que se deben a las condiciones físicas, de carácter, y culturales de la persona, a su educación y a los diversos matices y limitaciones que derivan de la época en la que vive. Y encontrará que bajo esas diferencias subyace una identidad fundamental, un auténtico consenso al describir los caracteres esenciales del despertar. A menudo, encontramos las mismas expresiones, las mismas imágenes e incluso idénticas palabras en documentos muy alejados entre sí, tanto en el tiempo como en el espacio. Tal consenso es bastante significativo y constituye una firme demostración de la validez y de la universalidad de esta experiencia interna.

Para dar una idea más precisa y más viva de esta experiencia, resulta oportuno citar con cierta amplitud uno de los casos más notables y significativos: el caso de Tolstoi. He aquí lo que escribió en sus *Confesiones*:

«... Hace cinco años que algo extraño empezó a manifestarse en mí. Al principio tuve momentos de estupor: la vida se detenía como si yo ya no supiese cómo vivir ni qué hacer, me sentía inquieto y me ponía triste. Pasados estos momentos, continuaba viviendo como antes. En seguida, estos momentos de perplejidad se volvieron cada vez más frecuentes, pero adoptando siempre la misma forma. Estos momentos en los que la vida se detenía se manifestaban siempre con las mismas preguntas: ¿Por qué? ¿Y bien? ¿Y después? «Al principio me parecían preguntas inútiles, sin sentido; creía que se trataba de cosas conocidas y que si un día me empeñaba en resolverlas, lo haría con facilidad; que ese momento no era el adecuado, pero que podría encontrarles respuesta tan pronto lo deseara. Pero las preguntas se presentaban cada vez con más frecuencia, cada vez más apremiantes, exigiendo una respuesta y punzándome siempre en el mismo sitio, hasta que estas preguntas sin respuesta se extendieron como una nube negra. Me ocurrió lo mismo que le ocurre a cualquiera que cae enfermo a causa de una enfermedad mortal: al principio aparecen algunos síntomas menores del mal, a los cuales el enfermo no presta atención; poco a poco estos síntomas van haciéndose cada vez más frecuentes y se reúnen en un sufrimiento único y continuo; éste aumenta y el enfermo, antes de haber tenido tiempo ni de darse cuenta, se encuentra con que lo que parecía una simple indisposición es algo de la mayor importancia: la muerte.

«Esto es lo que me sucedió. Comprendí que no se trataba de una indisposición pasajera, sino de algo mucho más grave, y de que el hecho de que se repitiera siempre la misma pregunta hacía necesario responderla. Intenté hacerlo. Las preguntas ¡parecían tan absurdas, tan simples e infantiles! Pero tan pronto las estudié e intenté resolverlas, me convencí inmediatamente: primero, de que no eran infantiles ni estúpidas, sino las cuestiones más serias y profundas de la vida; y después, cuando

hube reflexionado profundamente, que no podía resolverlas. Antes de ocuparme de mis posesiones en Samara, de la educación de mi hijo o de la publicación de uno de mis libros, debía saber por qué hacía todo esto: hasta que no supiese el porqué, no podría hacer nada, no podría vivir. Cuando me ponía a pensar en la organización de mis asuntos, que era algo que por aquel entonces me preocupaba mucho, de improviso me venían a la mente estas preguntas: «¿Y bien? Tengo seis mil acres de tierra en Samara, y trescientos caballos. ¿Y después?», y me desconcertaba totalmente y ya no sabía qué pensar. O bien, apenas empezaba a reflexionar sobre la forma de educar a los niños, me preguntaba: ¿Por qué? O cuando pensaba en la fama que me habían proporcionado mis obras, me decía: «¿Y bien? Seré más célebre que Gogol, que Puskin, Shakespeare, Moliere y todos los escritores del mundo... ¿Y después? Y no podía responder nada.

«Las preguntas no daban tregua; requerían una respuesta inmediata. De no responderlas, no podía vivir. Y no hallaba ninguna respuesta. Sentía como si el suelo que me sostenía huyera bajo mis pies, que no había nada a lo que pudiese aferrarme, que aquello por lo que había estado viviendo ya no existía, y que ya no me quedaba nada. «Mi vida se detuvo. Podía respirar, comer, beber, dormir, ya que me hubiese resultado imposible no respirar, no comer o no dormir. Pero esto no era vida, ya que no sentía ningún deseo que me satisficiera lo suficiente. Y aun cuando deseara cualquier cosa, sabía con antelación que de mi deseo, satisfecho o no, no se derivaría cosa alguna. Si se me hubiese presentado un hada, dispuesta a satisfacer cada uno de mis deseos, no hubiese sabido qué pedirle. Si en un momento de embriaguez reencontraba, no ya el deseo, sino la costumbre del deseo, apenas volvía a mi estado normal me daba cuenta que se había tratado de un engaño, que no tenía nada que desear.

«Llegué a un punto en el que, aun estando sano y feliz, sentía que ya no podía seguir viviendo. Una fuerza invencible me empujaba a despojarme de la vida de una u otra forma, pero no se puede decir que quisiera matarme: La fuerza que me empujaba más allá de la vida era más poderosa que eso, más completa, más general; era una fuerza parecida a mi antigua aspiración por la vida, pero en sentido contrario.

«Esto me sucedía en una época en la que, bajo todos los aspectos, tenía todo lo que se considera que proporciona la completa felicidad. Todavía no había cumplido los cincuenta años, tenía una esposa que me quería y a la que yo adoraba, unos hijos excelentes, una buena posición que, sin esfuerzo alguno por mi parte, seguía prosperando; era más que nunca respetado por todos mis parientes y conocidos; los extraños me colmaban de elogios y, sin pecar de vanidoso, podía asegurar que mi nombre era uno de los más célebres. Además, no sólo no estaba loco ni enfermo mentalmente, sino que tenía una fuerza moral y física como pocas veces había podido encontrar entre mis compañeros. Físicamente, podría haberme puesto a segar como un campesino; intelectualmente, hubiese podido trabajar ocho o diez horas seguidas sin fatigarme lo más mínimo.

«En tal estado llegué al punto de no poder seguir viviendo, pero tenía tanto miedo a la muerte que hube de usar todo tipo de artificios sobre mí mismo para no quitarme la vida.»

¿Cuál es el significado de estos extraños estados interiores? ¿Se trata acaso de hechos exclusivamente morbosos, producto del cansancio o del desequilibrio de la mente y del cuerpo?
¿Las personas que resultan afectadas pueden liberarse de ellos y volver a ser igual que antes?

No. No se trata sólo de trastornos nerviosos, ni esos hombres volverán jamás a ser como antes; pero, tarde o temprano, un nuevo conocimiento interior los liberará de su penosa condición y los transformará completamente.

No es fácil, o mejor dicho, es casi imposible para alguien que no haya tenido ninguna experiencia directa llegar a comprender en toda su plenitud qué es y qué significa este gran acontecimiento interior. Todos cuantos han intentado hablar de ello coinciden en lo difícil que resulta cualquier descripción, y en la incapacidad de las palabras ordinarias para expresar un hecho semejante, tan diferente de cualquier experiencia común. Sin embargo, todos han sentido la necesidad y el deber de atestiguarlo.

Dichos testimonios han sido expresados mucho mejor mediante su propia vida y sus obras que a través de las palabras. La transformación de la totalidad del ser que se revela en su comportamiento, la influencia que ejercen sobre los demás e incluso su propia apariencia física es más elocuente que cualquier expresión verbal. Por ello, ninguna descripción puede aproximarnos mejor a este acontecimiento que el profundo conocimiento de sus vidas y, sobre todo, de su relación personal con ella; aunque también podemos llegar a intuir algo de lo que han experimentado a través de la lectura de sus escritos, ya que con frecuencia, han conseguido infundir en las viejas palabras nuevos significados.

La primera y también más frecuente de sus manifestaciones es una extraordinaria y deslumbrante sensación de luz.

La conversión de San Pablo, según los «Hechos de los Apóstoles», comenzó con la visión de «una luz en el cielo que deslumbraba todo a su alrededor». El doctor R. M. Bucke, al contar en tercera persona su propia experiencia interior, la describía así: «De repente, y sin ningún tipo de advertencia, se encontró rodeado, por así decir, de una nube como de fuego. Por un momento pensó en un incendio, en una conflagración imprevista de la ciudad, pero pasados unos instantes comprendió que la luz estaba en él.»

El poeta Walt Whitman describió también esta misma experiencia con la breve, pero eficaz frase: «Luz rara e indecible que ilumina incluso a la propia luz.»

Sin embargo, la expresión más sencilla y a la vez más poderosa por su desnuda concisión es la que se encuentra en el célebre «amuleto» de Pascal, el trozo de pergamino en el que, alrededor de un tosco dibujo de la cruz llameante, describió en unas breves frases el testimonio directo del despertar de su alma: «El año de gracia de 1654, lunes 23 de noviembre, día de San Clemente... desde las diez y media de la noche hasta las doce y media de la noche, fuego.»

El significado de estas sensaciones de luz y de fuego podrá ser fácilmente comprendido cuando incorporemos las demás características del despertar espiritual. El efecto de la nueva luz es la transfiguración del mundo visible: cada ser, cada objeto, adquiere una nueva belleza y se comprende el sentido su existencia.

«La apariencia de las cosas se transformó», afirmaba Jonathan Edwards al describir su propia conversión. «Parecía como si cada cosa tuviese una impronta de calma y de dulzura, con una apariencia de gloria divina. La excelencia de Dios, su sabiduría, su pureza y su amor, parecían estar presentes en todas las cosas: en el sol, en la luna y en las estrellas; en las nubes y en el cielo azul; en la hierba, en las flores y en los árboles; en el agua y en toda la naturaleza.»

Junto a esta transfiguración de naturaleza externa también se produce una iluminación interior gracias a la cual el alma descubre nuevas verdades y resuelve en un momento de intuición aquellos problemas que la habían atormentado. Ve el universo como un Todo viviente y se reconoce como una partícula indestructible de éste; mínima, pero necesaria; una nota conectada con las demás para componer la armonía cósmica.

El alma siente cómo en esta suprema Unidad cada contraste y cada desarmonía se recomponen, es la verdadera naturaleza del mal. Este le parece irreal, en el sentido de que, aun cuando grave y penoso para quien lo padece, es algo transitorio; ve el mal como la ausencia del bien, como desarmonía, como un desequilibrio destinado a desaparecer. La mirada del alma iluminada, percibe cada hecho y cada acontecimiento en relación con todo lo demás, y contempla cómo el universo está sostenido por una perfecta justicia y por una infinita bondad.

En muchos casos, a esta manifestación universal de lo Divino se le añade una viva sensación de la presencia de alguien, de un ser superior invisible pero intensamente real, mucho más verdadero que cualquier cosa visible.

A esta luz de conocimiento corresponde una poderosa y arrolladora efusión de nuevos sentimientos. El Universo, aparece maravillosamente bello y en su contemplación, el alma resulta invadida por un sentimiento de estupor y de admiración, seguido por gozo exultante así como por una enorme sensación de paz.

Un sentimiento de gratitud se alza hacia el Creador y el corazón se llena de amor hacia El y hacia todas sus criaturas. Así, totalmente absorta en esta visión y en estos sentimientos, el alma se ha olvidado de sí misma; sin apenas darse cuenta, ha trascendido sus límites y sus miserias y, cuando vuelve a mirarse, se maravilla al percatarse de que todas las penas, todo el miedo y toda la desesperación que la envolvían, han desaparecido; el peso que oprimía su corazón, su descontento, sus sentimientos de inferioridad y de culpabilidad, han dejado de existir; se siente ligera, dilatada, invadida por una nueva sensación de seguridad y de fuerza. Entonces, al conocimiento, al sentimiento, a la visión y al amor, se une una total adhesión de la voluntad, con el propósito de todo su ser de transformarse de acuerdo con este nuevo ideal, de purificarse y de regenerarse totalmente, de cumplir desde entonces en adelante, siempre y en todo, con la voluntad del Espíritu.

Tras haber pasado así unos instantes en las sublimes alturas donde resplandece la luz del espíritu, debemos regresar a la oscuridad de la vida terrenal. Ahora estaremos mucho mejor preparados para poder llegar a comprender tanto el significado como la función del duro período que precede al despertar del alma. Ahora podremos darnos cuenta del hecho de que es el propio aproximarse al despertar lo que determina la crisis interior.

Considerando la intensidad y el alcance de estos sufrimientos, espontáneamente surge esta pregunta: ¿no podrían ser evitados, al menos en parte? ¿No se podría facilitar y abreviar el sendero hacia la luz? Sí, esto puede hacerse. Mientras algunas experiencias fundamentales son absolutamente necesarias y no pueden ser sustituidas por ninguna enseñanza o ayuda ajena, muchas penas y tropiezos podrían evitarse por medio del conocimiento de los senderos del alma y, sobre todo, por medio de la ayuda directa de un guía que ya haya recorrido estos senderos y vivido estas experiencias.

Ahora conviene dar una breve respuesta a otra pregunta: ¿Qué le sucede al hombre después de que sus ojos se han abierto a la visión espiritual?

Tras la decisiva experiencia mediante la cual el alma se despierta, ésta empieza realmente una nueva vida: se siente impulsada por una ardiente voluntad de hacer el bien, experimenta la necesidad de hallarse en perfecta armonía con la vida universal, así como de obedecer en todo a la divina voluntad. En un primer momento, mientras está todavía bajo la impresión y el estímulo del Espíritu, es posible creer que podrá hacerlo con facilidad, con un simple acto de voluntad. Sin embargo, sufre enseguida un amargo desengaño. La naturaleza humana resurge con sus hábitos, sus tendencias y sus pasiones, y la persona comprende que debe de cumplir un largo, laborioso y complejo trabajo de purificación. Debe emprender una peregrinación a través de su naturaleza inferior para conocerla, dominarla y transformarla. Pero los frutos de esta obra son admirables: nuevas y más intensas iluminaciones y mayores revelaciones recompensarán al alma purificada.

Estas son las grandes etapas de la peregrinación del alma y pocos han llegado a recorrer todo su largo en esta vida, pero el conocer estas posibilidades de desarrollo, y el saber que algunos han conseguido llevarlo a cabo, constituye para todos nosotros un gran alivio así como una invitación para que despertemos también algún día.

Aquel que ha experimentado un primer resplandor de la luz del espíritu siente cómo en su propia alma surge la intensa aspiración de recibir cada vez más luz y de permanecer para siempre en este estado sereno. Por eso, intenta seguir escalando la cima y, movido por el entusiasmo de la primera revelación, cree poder seguir avanzando recto y seguro, pero nada más lejos de la realidad. Pronto comienzan las dificultades, materializadas especialmente por la atracción y las tentaciones de los sentidos.

En el momento de la iluminación, el hombre no siente tales atracciones; parece como si todo vínculo terrenal hubiera sido despedazado. Pero no es así: el alma, se da cuenta de que su naturaleza inferior se despierta y se rebela, plantándose ante el hombre y obstaculizando su camino. Sin embargo el alma iluminada no se deja vencer por la atracción de los sentidos, y sostenida por sus aspiraciones, espera triunfar.

Muy pronto nuevos obstáculos se presentan ante el hombre, causándole más profundos celos. El orgullo espiritual le invade cuando éste descubre en sí mismo una nueva fuerza y un nuevo poder, y logra vislumbrar la posibilidad de desarrollo que se abre ante sí. Pero con ello desarrolla ese sentido de separación que es la antítesis de la espiritualidad, y levanta una gran barrera en su propio camino. A esto no tarda en unirse la codicia. Ella representa el principio mismo de la separatividad y del egoísmo, la ambición de vivir, la raíz de los deseos del alma individual.

Así, el hombre, después de haber constatado la dificultad de la vida, tras haber sufrido su primer desengaño, pierde su presunción, y reconoce su debilidad e impotencia. Adquiere entonces la humildad, que le permite poder ser ayudado. Y, en cuanto la ha logrado, la ayuda llega.

Esta es la gran ley de la vida y del espíritu, que a menudo olvidamos en los momentos de duda y de desánimo, pero que siempre deberíamos recordar: la ayuda superior está siempre dispuesta y nunca nos es negada; nosotros somos los únicos obstáculos que la mantienen apartada. Lo que ocurre es que no sabemos o no queremos creerlo así.

Pero, ¿en qué consiste verdaderamente esta ayuda? Y, ¿de dónde proviene?

Este principio se podría definir exactamente como la «discriminación espiritual» que los hindúes llaman Viveka, que es el poder que posee la razón humana para reconocer el buen camino a seguir, y para guiar a la personalidad, animándola y ayudándola a evitar todo peligro.

Pero, ¿quién mueve e inspira este poder? El primer impulso de ayuda proviene de la sabiduría divina, con tal intensidad, que el alma puede recibir la ayuda superior. Pero la sabiduría divina no se le manifiesta directamente: El hombre, enredado todavía en el velo de la materia, no puede contemplar directamente la suprema verdad, entonces surgen el poder del conocimiento innato en el hombre normal. Este poder de conocimiento y de discriminación es el que deberá conducir al alma durante la primera parte de su peregrinación, por el largo camino de purificación a través de los reinos de su naturaleza inferior.

Las enseñanzas que imparten las escuelas de Oriente y de Occidente que tienden a desarrollar la verdadera y pura espiritualidad afirman que toda pasión y deseo egoísta nos hace esclavos de las fuerzas inferiores. Nos enseñan también que cualquier manifestación de egoísmo, es separativa por naturaleza, mientras que el desarrollo espiritual consiste en la gradual y sucesiva superación de toda separatividad, en la armonización de los distintos elementos en síntesis superiores, como preparación para una unión consciente con el Principio universal, y para la realización de la unidad en todos los planos y en todos los aspectos.

También se puede llegar a la misma conclusión examinando esta cuestión desde el punto de vista de los poderes que comportan las distintas fases del progreso espiritual. Las dificultades que conllevan la obtención de estos poderes son grandes. Debemos aprender a utilizar de

una forma sabia las fuerzas del universo. Pero, ¿cómo podremos aspirar a ello si aún seguimos siendo esclavos de las pequeñas fuerzas de nuestra personalidad?

La obediencia a los principios morales, es lo único que nos hace verdaderamente libres, mientras que toda inmoralidad, aunque se halle encubierta por una aparente libertad, nos vuelve más esclavos cuanto más engañados e ignorantes seamos de nuestras cadenas.

Son innumerables las advertencias en este sentido por parte de aquellos que han logrado alcanzar las cumbres hacia las que nosotros volvemos la mirada, y desde Buddha hasta Jesús, y desde los sabios hasta los grandes místicos cristianos, toda alma iluminada asegura que ha obtenido la victoria a través de la purificación de la personalidad y mediante la eliminación del egoísmo.

De todo ello se desprende que, quien avanza por la vía del espíritu, no sólo debe observar los grandes principios éticos de la humanidad, sino que también debe poseer una moral más pura y más consciente que la del hombre común y ordinario.

Al aumentar los conocimientos referentes a las leyes de los planos superiores, se asumen nuevas responsabilidades. Aquél que ha aprendido que los pensamientos, los sentimientos y las afirmaciones de la voluntad son fuerzas vivas y poderosas realidades de los planos sutiles, es más responsable al utilizar estas fuerzas internas que aquél que desconoce todo esto.

Por ello resulta de lo más cierto aquello que dijo Tomás de Kempis, el autor de La imitación de Cristo: «Quanto plus et melius, tanto gravius judicaverit nisi sanctius vixeris» (Cuanto más y mejor seas, más severamente serás juzgado si no vives santamente).

La purificación es un tema que abarca varios aspectos y distintos campos de aplicación. Si en nuestro interior hemos vuelto la mirada hacia la luz, ya hemos aplicado en alguna medida la purificación.

El primer paso consiste en la purificación del cuerpo físico. Los medios son muy conocidos: utilización del agua; aire puro; exposiciones al sol; dieta sencilla, equilibrada y siempre adaptada a la propia constitución; evitar el tabaco, el alcohol, las drogas, etc. Esta práctica es únicamente preliminar y tiene por objeto hacer más fáciles y seguras las sucesivas exigencias de la purificación

Se puede decir que los sufrimientos, las enfermedades y los problemas que aquejan a la humanidad tienen su principal origen en los deseos egoístas y en la búsqueda de la satisfacción personal. Esto es algo que el Buddha indicó, y lo formuló claramente en sus cuatro Nobles Verdades para indicar las causas del sufrimiento y para demostrar el camino de la liberación.

Todos los hombres son empujados por algún tipo de deseo, desde los relativos a los placeres sensuales hasta las aspiraciones más idealistas. El deseo es la raíz común de tres causas de apegos y de esclavitud: la atracción de la materia, los múltiples tipos de ofuscamiento emotivo y las ilusiones mentales. Todos ellos se encaminan o se combinan para crear un apego fundamental que es el que nos ata a nuestra naturaleza: la identificación con la personalidad que esconde al verdadero yo.

Siempre se ha reconocido el poder que tiene la imaginación para condicionar la vida interna y el comportamiento externo del hombre. Su poder se basa en el elemento motor inherente a cada idea y a cada imagen. La imagen actúa como una fuerza estimulante de la actividad mental y del surgimiento de emociones y de sentimientos.

Las grandes multinacionales saben de la gran importancia de la imaginación y la explotan a gran escala para sus propios fines, utilizándola para apelar a los instintos y a las necesidades fundamentales que, por lo demás, son las inferiores.

Las técnicas publicitarias y el arte están mucho más desarrollados que aquellos que se usan para perseguir fines más dignos. Ello ha producido un refuerzo artificial de los estímulos encaminados a obtener placer junto con el deseo de poseer una gran cantidad de objetos inútiles. De ello se derivan los problemas de la sociedad de consumo y, por reacción, la creciente rebelión contra ella, sobre todo por parte de muchos jóvenes.

Los métodos y las técnicas para realizar la purificación son muy numerosos. Algunos son de aplicación generalizada; otros son más específicos y se dirigen a tipos particulares de impurezas. La eliminación de las ilusiones mentales hace necesaria la comprensión de la doble naturaleza de la mente.

La mente analítica, dada su propia actividad,- sobre todo si resulta estimulada por las impresiones, los impulsos, los deseos o las emociones-, provoca un constante torbellino de pensamientos y de conceptos erróneos, casi siempre de carácter egocéntrico.

La mente superior sintética nos proporciona una visión muy clara de aquello hacia lo que se dirige. Además de esta capacidad de percepción directa, también tiene la facultad de reconocer e interpretar directamente las intuiciones que aparecen en el ámbito de la conciencia. Esto significa la eliminación de todas las impurezas del canal que une el yo personal con el transpersonal. Significa la purificación de toda la personalidad, así como una desidentificación consciente de ella mediante el cultivo de la indiferencia a sus pretensiones, produciéndose en consecuencia una progresiva identificación con el Sí Mismo.

El hecho de alcanzar un cierto grado de purificación individual permite cooperar en la gran obra de purificación grupal y planetaria. La atención que en la actualidad despierta la ecología nos demuestra el reconocimiento de la importancia de este deber; pero ello se encuentra tan sólo en estado inicial y debe recorrer todavía un largo camino, hasta que las devastaciones llevadas a cabo por el hombre puedan ser reparadas.

5. METODOS PARA LIBERARNOS DEL MIEDO

Quien se dispone a recorrer la vía del espíritu debe superar obstáculos de tres órdenes: mentales, emocionales y volitivos. Los obstáculos emocionales suelen ser los más frecuentes. No es raro, además, que los obstáculos mentales o intelectuales —como las dudas o el escepticismo— sean provocados o acentuados por los emocionales o por los volitivos, siendo aquellos los pretextos tras los cuales se ocultan los miedos de los que ni siquiera somos conscientes.

De entre los diferentes obstáculos emocionales destaca sobre todo del miedo. El miedo es realmente la emoción más difusa, pero todos somos o hemos sido víctimas del miedo en un grado u otro. Además, puede alcanzar una gran intensidad y a conllevar efectos colaterales.

Se puede afirmar que del miedo se derivan la mayor parte de los males y de los sufrimientos que afligen a la humanidad. El miedo no tiene medida ni límites: se puede tener miedo de todo. Es una variable que adopta innumerables formas. Muchos son los males que hacen sufrir a los hombres, pero todavía son mucho mayores las desgracias, los accidentes o los cataclismos que no han llegado a suceder ni ocurrirán jamás. Sin embargo, hacen sufrir a aquellos que los temen tanto o más que si fuesen reales, ya que en su imaginación éstos son sufridos innumerables veces.

Pero el miedo no sólo produce sufrimientos internos, con frecuencia nos hace cometer acciones perjudiciales, tanto para nosotros como para los demás, y nos induce a adoptar actitudes crueles y violentas. Es por ello que tiene un profundo sentido la aguda observación de Montaigne:

“Sólo hay una cosa a la que debemos temer y es... ¡el miedo!”

Siendo el miedo un veneno que intoxica la vida del hombre, vale la pena movilizar nuestras fuerzas y facilitar el cambio que nos permita librarnos de esa espina. Podríamos decir que existen cinco tipos principales de miedos que son el fundamento de los cinco instintos básicos:

El primero es el instinto de conservación, que tiene como raíz el miedo a la muerte.

El segundo es el impulso sexual, que surge del miedo a la soledad y de la sensación de estar incompletos.

El tercero es el instinto gregario, y también él tiene su origen en el miedo que experimenta el sujeto al sentirse individuo separado, lo que le induce a buscar seguridad en sus asociaciones con los demás.

El cuarto es la tendencia a la autoafirmación. Esto podría parecer el polo opuesto del miedo, pero un análisis más profundo muestra que una de sus raíces es el miedo a no ser apreciados, reconocidos o valorados en lo que merecemos.

El quinto es la tendencia a indagar, la sed de saber suscitada por el miedo a lo desconocido y al misterio.

¿Cómo podemos librarnos del miedo? Existen dos grupos de medios —los medios psicológicos y los medios espirituales— los cuales actúan a distinto nivel. Los más eficaces son los

segundos; pero también los primeros son útiles, y son además de aplicación más sencilla y por ello más oportunos en ciertos casos.

Métodos psicológicos

I. Uso de la mente — Reflexión — Persuasión.

II. Psicoanálisis. La exploración del inconsciente. Hallar las raíces del miedo y llevarlas a la luz de la conciencia.

III. Desvío y sustitución por medio de:

- a) Actividades físicas y deportivas.
- b) Dirigir la imaginación hacia otros puntos.
- c) Utilizar el humor.
- d) Cultivar emociones positivas y dinámicas: valor, alegría, etc.

IV. Ejercicios psicagógicos.

- a) Sugestiones y afirmaciones.
- b) Entrenamiento mediante la imaginación: intentar vivir con anterioridad el acontecimiento temido (examen, oposiciones, etc.); repetirlo en la imaginación hasta que el miedo haya desaparecido.

Métodos espirituales

Cualquier miedo está basado en la ignorancia o en el error, puede ser vencido fácilmente por la luz de la verdad y mediante la realización espiritual.

Examinemos las diferentes tendencias:

1. Instinto de conservación, miedo a la muerte. Bajo el punto de vista espiritual, la muerte no existe. Cuando abandonamos el cuerpo físico pasamos a una vida mejor, mucho más libre y hermosa.
- 2 y 3. Miedo a la soledad y al aislamiento. Se supera:
 - a) Mediante la comunión con Dios, con la Vida y con el Sí Mismo inmortal.
 - b) Con el amor espiritual, el compañerismo y la vida de grupo: cuanto menos se teme el aislamiento y menos se necesita el amor y la compañía de los demás, más solicitado y amado se es. El aislamiento no es más que una ilusión. Seamos partícipes de la Vida universal, en unión con lo Supremo.
- 4 Miedo al fracaso, sentimientos de inferioridad y una excesiva tendencia a la autoafirmación. Esta se elimina por medio del reconocimiento de nuestros poderes latentes y de nuestra naturaleza espiritual.
5. Miedo de lo desconocido y del futuro. Este se supera:
 - a) Mediante la reflexión de que los males que tememos, a menudo ni siquiera llegan a presentarse.

b) Con la fe de que no se nos presentan pruebas superiores a nuestra resistencia. Las propias dificultades promueven las energías necesarias para superarlas.

c) Con el desarrollo de la consciencia y de la sabiduría. La ciencia ha eliminado muchos miedos supersticiosos: cuanto más se sabe, menos se teme; pero la verdadera consciencia espiritual es la intuición íntima y directa la identificación con la verdad y con la vida, que son una única realidad.

Uno de los mayores obstáculos que se oponen a nuestro desarrollo espiritual es el miedo a sufrir. Este nos hace retroceder ante las dificultades y nos impide luchar, paralizando nuestros impulsos. Pero también hace algo peor: nos induce a abandonar nuestros deberes, a faltar a nuestros compromisos internos o externos, lo cual no es a veces menos grave que caer en el exceso. Por eso, es importante para todo hombre que aspire a recorrer la vía del espíritu el superar este obstáculo, venciendo o, al menos, atenuando su miedo a sufrir.

Para conseguir vencer este miedo tan arraigado en nosotros, hay que conocer la verdadera naturaleza, y la función del sufrimiento. Es necesario aprender cuál es el mejor comportamiento que podemos adoptar frente a éste, pero también debemos aprender cómo transformarlo para que llegue a ser fuente de bien espiritual.

La primera lección que debemos aprender con respecto al dolor es una lección de consciencia y de sabiduría. De hecho, mientras sigamos considerando el sufrimiento como un mal, no seremos capaces de dominar el arte que se requiere para acogerlo, transformarlo y convertirlo en algo positivo.

En el pasado, muchos se conformaban con explicaciones dogmáticas o renunciaban a comprenderlo, amparándose en Dios. Pero, actualmente, la mayoría de los hombres no pueden ni quieren permanecer dentro de estos límites, y quieren conocer, comprender y llegar al menos hasta donde su razón humana y su intuición espiritual se lo permita.

A esta exigencia del hombre, los grandes conceptos espirituales le proporcionan satisfacción, tal y como puede atestiguar por experiencia quien en ellos ha encontrado la luz, la fuerza y la paz. La humanidad se encuentra en el arco ascendente de su evolución. Tras haber descendido hasta lo más profundo de la materia, ahora está subiendo fatigosamente hacia el espíritu.

El hombre, tras haber alcanzado el máximo de la separatividad, de la autolimitación y del egocentrismo, ahora debe ir ampliando los confines de su propio yo personal restableciendo la comunicación con sus semejantes, con el universo y con lo Supremo.

Cuando el hombre empieza a sentir esta necesidad y este deber, se inicia en él una intensa lucha: el impulso y la tendencia a la ampliación y a la expansión chocan contra las rígidas y duras barreras de la separatividad y del egoísmo.

El alma se siente entonces prisionera, se debate y sufre. Este es el estadio crítico y doloroso que precede necesariamente a la liberación del alma. En el actual período de despertar espiritual, muchas personas se encuentran atravesando precisamente esta fase.

Podemos darnos cuenta de que el sufrimiento constituye una expiación ligada a la ley de causa y efecto. El sufrimiento refuerza, desarrollando en nosotros este poder de resistencia interior que es condición indispensable para el desarrollo espiritual. El espíritu es algo tremendamente poderoso y carecemos todavía de la suficiente fuerza y resistencia para acogerlo y soportarlo. Ambas cosas se desarrollan sobre todo mediante el dolor.

Además, el sufrimiento desarrolla y hace madurar todos los aspectos de nuestra consciencia. El dolor obliga a que desviemos la atención del mundo exterior, nos libera del apego hacia él y nos hace profundizar en nosotros mismos; nos hace más conscientes y nos incita a buscar

consejo, luz y paz en nuestro interior y en el espíritu que anida en cada uno de nosotros. En resumen, el dolor nos despierta y hace que nos revelemos ante nosotros mismos.

Nuestro dolor nos permite comprender mejor y compartir el dolor de los demás, lo cual nos hace más sabios y dispuestos a prestar ayuda a los que nos rodean. Las consecuencias del sufrimiento y su cualidad dependen más que nada de la actitud que asumimos frente a él, de cómo lo recibimos interiormente y de nuestras reacciones externas.

San Pablo ya expresó sintéticamente esta verdad en la hermosa frase: «Hay dolores que ensalzan y dolores que abisman».

Si nos sentimos impotentes ante el dolor, nos rebelamos contra él y el resultado es una exacerbación del dolor, un nuevo dolor que se añade al primitivo dolor formándose un círculo vicioso que da lugar a errores, culpas, obcecación, desesperación, violencia, etc.

Con las pruebas se sufre menos, al evitarse algunas de las consecuencias negativas externas, pero seguimos conservando las internas: como el abatimiento, la depresión o la aridez; de este modo de ellas no se aprenden buenas lecciones, sino sólo a soportar y a aguantar.

La aceptación del dolor presupone esa consciencia de la que hemos hablado, un acto de fe: fe en Dios y en la bondad de la vida; pero para ser eficaz debe ser una fe viva y activa. Es aceptando inteligentemente el dolor como se aprende de sus múltiples lecciones; se coopera, y ello reconforta y abrevia considerablemente el sufrimiento. Además, no es raro que suceda un hecho sorprendente: apenas bien aprendida la lección, la causa del sufrimiento desaparece.

En todos y cada uno de los casos, tras la aceptación del dolor sobreviene la serenidad, una gran fuerza moral y una profunda paz. En ciertos casos se puede llegar a una tan plena comprensión de la función y del valor del sufrimiento, que se experimenta un sentimiento de alegría incluso en medio del mayor sufrimiento.

Otro importante obstáculo al desarrollo espiritual lo constituyen los apegos, —a las personas, a las cosas y a las formas de vivir—, que podrían ser comparados con pesadas bolas de plomo atadas a los pies nos impiden proseguir la marcha, o a un muro que nos obstaculiza el paso y que a veces obliga incluso a retroceder.

El hombre que va viviendo, que jamás se detiene a estudiarse a sí mismo, no se da cuenta de lo esclavo que es y de lo atado que está. Pero cuando intenta iniciar el ascenso, pronto se da cuenta de lo numerosos y tenaces que son los apegos que lo mantienen prisionero.

Estos apegos son de dos clases:

Apegos activos: instintos, pasiones, deseos y afectos que nos atan a otras personas o a cosas, y que absorben energía, que exigen tiempo, cuidados y consideración, y que distraen de múltiples formas nuestra atención de la elevada meta a la que aspiramos.

Apegos pasivos: son menos evidentes, pero no menos reales y obstaculizantes. Son la inercia, la pereza física y moral, la 'pesadez', que inmoviliza por lo bajo; cualquier tipo de rutina, de hábitos, de costumbres, de 'moldes' en los que nos refugiamos.

Desde el punto de vista espiritual y de los verdaderos valores, todo apego se basa en una falsa apreciación y en una visión equivocada. Ello denota una ausencia de perspectiva, una concepción parcial y deformada de la realidad, una violación de las leyes por las cuales la Divinidad, la Realidad y el Bien, deberían ocupar el primer puesto en nuestras mentes y nuestros corazones y convertirse en la meta más elevada de nuestra voluntad.

Se puede decir que los apegos constituyen un error, ya que lo que pretenden es la vana y desesperada empresa de cerrar una parte de la vida, desarraigándola del resto, mientras que

la vida es una unidad. Debido a ello, sucede que lo que en un momento dado era una ayuda, un estímulo o una condición favorable a la expansión, con el tiempo llega a convertirse en un obstáculo.

Los apegos son un obstáculo a la realización espiritual no sólo cuando son del tipo inferior o negativo, sino también cuando se pueden calificar de 'buenos'- por ejemplo en las relaciones familiares-. Son estos últimos, además, los más insidiosos y tenaces precisamente porque tienen una aparente 'justificación'.

Entender esto, y liberarse de las ilusiones y de la ceguera, es de gran ayuda: es el primer paso, pero no es suficiente. Sólo señala el inicio de la tarea a emprender para la liberación interior.

6. La espiritualidad en la vida cotidiana

Los aspectos más llamativos y aparentes de este siglo parecen dar la razón a quienes se muestran decididamente pesimistas respecto de la evolución espiritual del hombre. El panorama externo presenta caracteres claramente materialistas y a menudo anti-espirituales.

Se aprecia un rápido desarrollo de la técnica y una creciente valoración del bienestar material, así como un esfuerzo cada vez mayor encaminado a obtenerlo. Es una época en la que predomina el culto por el dinero, cuyo prestigio y poder va en aumento, y en la que el éxito práctico y material es símbolo y prueba del valor del individuo.

En el aspecto cultural encontramos un desinterés por los valores y los ideales tradicionales, una inclinación cada vez mayor por la ciencia, el interés vital dirigido casi por completo hacia el mundo exterior, filosofías de tipo más o menos conscientemente materialista, positivista y realista. Y en la vida individual y social, una importancia exagerada de los asuntos deportivos y el culto al cuerpo físico, a su fuerza y a su destreza.

Aunque los movimientos revolucionarios y de reconstrucción nacional y social estuvieron en su día animados por un soplo de idealismo, su carácter y manifestaciones también han sido materialistas, con violentos movimientos de masas que reafirman valores de carácter netamente físico, como son el apego a la tierra y a la raza, y que ponen en primer plano los problemas de tipo político, económico y organizativo.

Si en estos tiempos hay una palabra que se preste a malentendidos, incomprendiones o confusiones, es la palabra espíritu. Ello no debe extrañarnos, pues si surgen equívocos y errores con palabras que designan hechos o conceptos más definidos, más fácil aún es que surjan con respecto a una palabra que indica una realidad tan elevada, tan difícil de captar y de experimentar, y casi imposible de formular racionalmente.

En sí mismo, el Espíritu es la Realidad Suprema en su aspecto trascendente, es decir, absoluto y desprovisto de cualquier limitación, trasciende cualquier límite de tiempo o de espacio, así como cualquier tipo de vínculo material. Esta realidad no puede ser conocida intelectualmente, porque trasciende la mente humana, no obstante puede ser postulada racionalmente, cultivada intuitivamente y, de alguna manera, experimentada místicamente.

El Espíritu constituye el elemento de trascendencia, de superioridad, de libertad, de interioridad, de creatividad, de armonía y de síntesis en toda manifestación, tanto individual como social. Así pues, en el hombre, es espiritual todo aquello que le induce a trascender su egoísmo, sus miedos, su hedonismo; todo lo que le lleva a disciplinar, dominar y dirigir las fuerzas instintivas que se agitan en él; todo lo que le ayuda a reconocer una realidad más amplia y superior y a insertarse en ella atravesando los límites de su propia personalidad.

En este sentido —y en un grado u otro— son manifestaciones espirituales:

El valor, como superación del instinto de conservación física;

El amor y la entrega a otro ser humano, a la familia, a la patria o a la humanidad, en cuanto que superación del egoísmo;

El sentido de la responsabilidad;

El sentido de cooperación, de sociabilidad y de solidaridad;

El desinterés, y más aún la entrega y el sacrificio;

La voluntad, en su verdadero sentido de principio y capacidad de autodomínio, elección, y disciplina.

La comprensión es, sobre todo, comprensión de esta vida universal, de su significado y de su finalidad, con el reconocimiento de esa Voluntad y Poder inteligente, sabio y amoroso del cual proviene el universo, y que dirige y guía la evolución.

El valor físico que hace afrontar los peligros es una expresión de espiritualidad, pero es elemental en comparación con el valor moral. El amor a la familia, que hace que el hombre abandone su egoísmo y le induce a aceptar sus deberes y responsabilidades, también es una forma de espiritualidad, pero algo limitada si la comparamos con el amor, la solidaridad o la entrega que va dirigida a una comunidad, o a toda la humanidad. El hombre puede llegar a reconocer y realizar las distintas formas de espiritualidad tan sólo de forma gradualmente ascendente.

El aspecto exterior de nuestra civilización es básicamente materialista. Pero consideremos los tesoros que son la inteligencia, la tenacidad, la voluntad, los sufrimientos, los riesgos y los sacrificios realizados por el hombre de cara a la conquista y al dominio de la materia. Después, la elevación del nivel de vida colectiva. Finalmente, los importantes beneficios ocasionados por este dominio de la materia: la liberación del hombre de los trabajos más penosos y embrutecedores y la disminución de las horas de trabajo, con la consiguiente oportunidad para todos de disponer de tiempo y de energía suficientes para dedicarse a actividades culturales, artísticas o espirituales.

En el ámbito considerado más específicamente como espiritual y religioso, en el siglo XX se produjeron importantes progresos. A este respecto podemos reseñar tres tendencias principales:

La tendencia a la ampliación, a la universalidad y a la síntesis. Empieza a tener lugar un creciente reconocimiento de la relatividad de las doctrinas y se comprenden cada vez mejor como meramente simbólicas. Ello no implica que sean negadas o suprimidas, sino que son colocadas en su justo lugar.

A ello ha contribuido en gran medida el mayor conocimiento de los conceptos espirituales de otros pueblos; sobre todo de los orientales y, en particular, de los hindúes. Se puede decir que con ello se inició una verdadera síntesis cultural y espiritual entre Oriente y Occidente, cuyo alcance y consecuencias pueden llegar a ser enormes: pueden llevar a que se produzca la unificación interna y sustancial de toda la humanidad.

La segunda tendencia es la interiorización y la experiencia espiritual directa, que se manifiesta en el creciente interés por la mística y por los métodos de disciplina y de conquista interiores: concentración, meditación, iluminación, yoga, etc.

La tercera es la tendencia a llevar la espiritualidad a la vida cotidiana, tanto a nivel individual como social. Existen también dos factores de suma importancia:

Nos encaminamos hacia una espiritualidad integral (que podríamos llamar psicósíntesis espiritual) que contempla al hombre en su *totalidad*, sin oposición entre el corazón y la

mente, entre el alma y el cuerpo, o entre la vida interior y la vida práctica, y que se hace extensiva a la vida social.

Asistimos a un rápido crecimiento de la labor, búsqueda y despertar espirituales de un número cada vez mayor de personas. De ello no existen demasiadas manifestaciones aparentes, ya que se trata de hechos internos que muchos prefieren mantener ocultos, pero puedo ofrecer un testimonio realmente significativo: el del psicólogo y psiquiatra C.G. Jung, quien en uno de sus libros titulado “*El hombre moderno en busca de un alma*”, declara lo siguiente:

«Durante los últimos treinta años han acudido a mi consulta personas de todas las regiones del mundo. He curado a centenares de enfermos... De entre todos los que se encontraban en la segunda mitad de su vida, es decir, los mayores de treinta y cinco años, no había ni siquiera uno cuyo problema no fuese, en última instancia, hallar una visión religiosa de la vida.»

Se puede decir que la humanidad en su conjunto, se encuentra no sólo en medio de una crisis económica, política y social, sino también espiritual, aun a pesar de que muchos no lo reconozcan conscientemente. De hecho, muchos hombres enfermos y preocupados ignoran la causa profunda de su mal hasta que no se les ayuda a comprenderla.

Esta tarea es la más noble que se puede realizar en nuestros tiempos y es además la mayor promesa de esperanza para el futuro. Esta labor es la que realmente conducirá al nacimiento de un nuevo tipo de civilización, es decir, a la llegada de una nueva era para la humanidad.

Provistos de esta visión generalizada, estamos en condiciones de comprender cuáles son las necesidades más urgentes del momento actual, así como de prepararnos para actuar con decisión. Debemos enfrentarnos a la situación. El momento que estamos viviendo es realmente difícil: es un período de transición.

He aquí un resumen de algunos de los presentes problemas y deberes.

- 1) *Comprender* lo que está sucediendo.
- 2) Aceptar con valor y con alegría cualquier tipo de inconvenientes.
- 3) Colaborar a la construcción de la nueva civilización. Ser parte de los *constructores*.

Tal construcción, al igual que cualquier otra gran obra, no puede ser llevada a cabo por individuos aislados. De ahí la necesidad anteriormente expresada de que se creen grupos de 'trabajo espiritual'. Deberán ser personas liberales, flexibles y universales; la unión en ellos será de carácter interno y estará constituida por una comprensión común y por un común impulso de servir a la humanidad; pero tendrá que haber una total libertad de conceptos particulares, de métodos y de campos de trabajo. Esta unión provendrá de una profunda amistad y fraternidad espirituales, y no de necesidades organizativas externas.

Formulemos una llamada para que todas las almas despiertas, las mentes iluminadas y los corazones generosos sean dignos de esta maravillosa oportunidad, para que pueda llegar a instaurarse la nueva y gloriosa Era del Espíritu.

7. Conclusiones:

Mis conclusiones abarcan dos caras no opuestas de una misma realidad. Una, la que yo he sufrido y otra, la que tuve la suerte de descubrir.

Bajo mi personal punto de vista, la medicina está necesitada de una experiencia cumbre. Necesita una revolución no intervenida por las multinacionales farmacéuticas, una explosión de sabiduría no controlada que inunde despachos, consultas, quirófanos, y hasta los estetoscopios. Sería bueno para todos que se nos empiece a tratar a nivel integral, como a seres a los que sus emociones, sus traumas y sus dolores espirituales provocan la mayoría de los problemas de salud (y casi siempre los más graves).

Es preciso que en las facultades se difunda la sinergia entre la ciencia y la espiritualidad, demostrada cada vez con más entusiasmo en los laboratorios de física. Pienso que ha llegado el momento de dejar que la verdad salga a la superficie, porque todos lo estamos necesitando. Los avances que precisamos suponen un cambio en la forma de tratar al “paciente”, en involucrarse en su proceso a través de la atención, la comprensión y la escucha. Ayudar a reequilibrar nuestros múltiples cuerpos para que convivan en armonía es algo primordial, y es el camino que debería emprender la medicina, empezando por especialidades como la psiquiatría y la psicología tan confusas y perdidas casi siempre con la mente, e ignorando ¿a sabiendas? las necesidades del alma.

Estas afirmaciones vienen, por supuesto, dictadas por mis trece años tomando drogas para poder levantarme por las mañanas. Drogas que me anestesiaron, que con el tiempo, me arrebataron la capacidad natural y maravillosa de llorar, de reír y casi de pensar. He pasado mucho tiempo en “servicios mínimos” con mis reflejos adormecidos, sin capacidad ni fuerzas para vivir plenamente. Ha sido una experiencia agotadora.

Cuando me inscribí para hacer este curso, no sabía que iba a ser parte de la solución. Ignoraba que éste sería el lugar donde encontraría el método y la practica necesarios (hábilmente coordinados por los integrantes de la escuela) para reencontrarme conmigo misma y con mi camino en la vida. No esperaba recibir tanta atención, tanta comprensión. Lo que he aprendido en estos meses son cosas sencillas tratadas de forma sencilla, aunque algunas difíciles de lograr por el necesario “reset” a mi propia conciencia.

He asimilado cosas muy útiles que me repito con frecuencia, pues no quiero perderme de nuevo y para eso, lo mejor es recordar cada día quién soy, para qué estoy aquí y cuál es mi autentica naturaleza.

La mente siempre es una conversación, el alma es una presencia. A esa presencia llega el pensamiento pero luego se va. En esa presencia, llega una sensación o un sentimiento y luego se va. En esa presencia, puede llegar una experiencia del mundo y luego se va. Todo llega y todo se va. Solo queda la presencia. Esa presencia se conoce como una conciencia testigo, estaba ahí cuando nacimos, la personalidad llega luego y se va. Cuando éramos adolescentes teníamos un cuerpo, una mente y una personalidad diferentes, pero la presencia era la misma. Todo eso llegó y se fue en esa conciencia testigo.

Todo es vibración. Esto implica que cuando cambias tu vibración, cambias la vibración del mundo. Es la única forma de cambiar el mundo. Lo más importante de saber que todo es vibración, es que significa que todo se enciende y se apaga. Si ponemos la atención en el ON de la vibración, todo es información y energía. Pero ¿qué hay entre el ON y el OFF? Lo importante no es la vibración, sino lo que hay entre la vibración: es consciencia. Es un campo de posibilidades, un campo de creatividad, un campo de inmortalidad. El secreto del universo no está en la vibración, sino en lo que hay entre la vibración, en el vacío. La palabra técnica para describir que esto es discontinuidad. Debemos transformarnos a nosotros mismos en el sentido de un despertar a una consciencia más elevada. Despertando también la intuición, la creatividad, la comprensión de la unión inseparable entre el cuerpo y la mente. Esto se consigue a través de la sanación de las emociones y del cuerpo físico.

Somos la especie de este planeta que con más frecuencia mata a miembros de su propia especie y la única que lo hace en el nombre de Dios. Pertenece a una especie que ha causado la extinción de otras muchas especies y que ahora corre el riesgo de extinguirse. Esta es la parte oscura de la consciencia humana y no podemos negarla. Pero a la vez, la otra parte más luminosa, nos dice que somos una especie que se pregunta ¿de dónde vengo? ¿Qué me ocurre cuando muero? ¿Tengo alma en mi interior? Ningún otro animal se hace estas preguntas. Este es un momento muy importante en el que podemos preguntarnos cuál es el siguiente salto de la evolución.

Uno de los grandes científicos del último siglo, el Dr. Salk, descubridor de la vacuna de la poliomielitis, al final de su vida habló de la siguiente fase de la evolución humana, la denominó la fase de la evolución metabiológica: la evolución que está más allá de la biología, es la evolución de la consciencia. Somos la única especie que es consciente de que es consciente. Podemos preguntarnos cuál es la naturaleza de ser conscientes. El doctor Salk dijo también que en la siguiente etapa de evolución se daría la supervivencia de los más sabios, no de los más aptos. La sabiduría se convertiría en el nuevo criterio de evolución. La supervivencia del más apto está siendo una etapa muy peligrosa de nuestra evolución.

"Sólo podemos superar la dualidad que nos habita explorándonos a nosotros mismos, a través de la práctica de la meditación, un entendimiento intelectual, a través del amor y de la compasión."

8. BIBLIOGRAFÍA

- La mente holotrópica. Niveles de la conciencia humana/Stanislav Grof. Edit. Kairós, 2008
- Trascender el ego/ V.V. A.A. (ed. Rogers Walsh y Frances Vaughan) Edit. Kairós, 2007
- El Poder Curativo de las Crisis/ V.V.A.A. (ed. Stanislav y Christina Grof) Edit. Kairós, 2005
- Conciencia / Osho. Edit. Grijalbo, 2005
- Los mensajes de los Sabios/ Brian Weiss. Ediciones B, 2002
- Confesiones/ León Tolstoi. Edit. Acantilado, 2008
- Psicosíntesis. Ser Transpersonal/ Roberto Assagioli. Gaia Ediciones, 1996
- El Poder Invisible En Acción/Caroline Myss. Ediciones B, 2005
- El Poder del Ahora/ Eckhart Tolle. Gaia Ediciones, 2008
- El hombre moderno en busca de un alma/ Carl Jung. Edit. Paidós, 2000
- La Rueda de la Vida/ Elizabeth Kübler- Ross. Ediciones B, 2002
- El Arte de Amar/ Erich Fromm. Edit. Paidós, 2004
- El ojo del Yo al cual nada le está oculto/David R. Hawkins. Edit. Obelisco, 2006

Índice

1. Introducción
2. Mi experiencia
3. Roberto Assagioli
4. El despertar del alma
5. Métodos para liberarnos del miedo
6. La espiritualidad en la vida cotidiana
7. Conclusiones
8. Bibliografía
9. Índice