

LA LLEGADA DEL AMOR

Mercedes Iruela

Escuela de Terapia Transpersonal 2005-2006

AGRADECIMIENTOS

Gracias a la vida por darme la oportunidad de vivirla

Gracias a todas aquellas personas, que al plasmar por escrito sus conocimientos y experiencias, han hecho posible esta recopilación

Gracias a Mayte Helguera por su confianza y su manera de alentarme, cuando no sabía ni por donde empezar

Gracias a Mayka y Elena por sus muestras de amistad y por estar prestas a escucharme cada día, en este proceso

Gracias a José María por ayudarme a Despertar

Gracias a Miguel Antonio por tener la paciencia y el interés de revisar este trabajo, dándome sus sugerencias para que fuese comprensible

Y Gracias sobre todo a Santi, mi hermano por abrirme camino antes y después de su muerte

INTRODUCCION

Según Sri Aurobindo detrás de las apariencias que constituyen el Cosmos en que habitamos, existe la realidad de un Ser eterno e ilimitado, un Espíritu Universal, en el interior del cual todos los seres creados están unidos, aunque en apariencia separados por una especie de conciencia individual y una ignorancia de su esencia divina. Tal Espíritu Universal está contenido en la materia. Sri Aurobindo postula una evolución liberadora, mas no una evolución ciega entregada al azar, sino orientada siempre hacia planos más altos de existencia. En la Creación hay según él, un propósito, y el hombre es el instrumento elegido para servir ese designio.

EL INICIO DEL CAMINO

Nosotros ignoramos si esta o aquella experiencia forma parte o no del camino, porque si supiésemos que progresamos, conoceríamos el camino, ¡Y no hay tal camino! No se podrá decir lo que eso es, hasta que esté hecho. Es una aventura en lo desconocido, el camino es nuevo, nadie nos lo enseñó hasta ahora y cada uno tiene que caminar el suyo. La falta de información sobre el camino incluye el no saber qué pasos hay que dar ni cómo seguir, y encierra el temor a equivocarse. Pero paradójicamente el alma llamada a este cambio profundo y vasto, puede arribar por diferentes caminos a la partida inicial.

Puede llegar a la partida inicial por su propio desarrollo natural, que estuvo conduciéndola inconscientemente hacia el despertar; puede alcanzarla a través de la influencia de una religión o de la atracción de una filosofía; aproximarse mediante una lenta evolución o saltar hasta ella por un contacto o choque repentinos; puede ser empujada o llevada a ella desde la presión de circunstancias externas o mediante una necesidad interior, por una simple palabra que rompa precintos mentales o por prolongada reflexión, por distante ejemplo de quien recorrió el sendero o por contacto e influencia cotidianos. De acuerdo con la naturaleza y las circunstancias se producirá la llamada.

Pero de cualquier forma que ocurra, debe haber una decisión mental y volitiva y, como resultado, una auto consagración completa y efectiva, pues la verdad del Espíritu no ha de ser meramente pensada sino vivida.

A lo largo de la vida, se presentan diferentes circunstancias para hacernos despertar, y que nos indican, cómo ir progresando en el “Camino”. Paso a detallar, mencionar tan solo, algunos de los acontecimientos “por los que intuyo” podemos ir avanzando si prestamos la debida atención. Porque si deseamos aprovechar la oportunidad que nos brinda esta vida, si deseamos responder adecuadamente a la llamada recibida y alcanzar la meta que vislumbramos, y no avanzar meramente un poco hacia ella, es esencial que haya una autoentrega integral. El secreto del buen éxito, consiste

en considerarlo no como uno de los objetivos a perseguir en la vida sino como la totalidad de la vida, nuestro ser total (alma, mente, sentido, corazón, voluntad, vida y cuerpo) debe consagrar todas sus energías tan enteramente y de modo tal que se convierta en vehículo apto de la Divinidad.

LAS SEÑALES

Sueños

Hay sueños que tienen que ver con el significado de nuestras vidas, del sentido de las mismas, versan o revelan aspectos esenciales de nuestro ser, abren pequeñas cajas de tesoros que brotan de nuestra mente inconsciente demandando pasar a ser examinados, tenidos en cuenta, descifrados e incorporados en nuestras vidas. Esta capacidad de desvelar lo significativo y lo oculto que pasa a ser manifiesto, pertenece a una de las cualidades inalienables del ser humano. Son aquellos que tratan de revelar al soñador en que estado se encuentra su evolución espiritual, suelen ser mas largos y detallados que los demás y se convierten automáticamente en un sistema de guía y señalización perfectamente preparado para ayudar en el crecimiento personal.

Crecimiento

El Eclesiastés nos dice que cada cosa tiene su debido tiempo, sólo la paciencia nos va a enseñar a hacer lo que en sí mismo es bueno y correcto. Dios ha fijado el tiempo perfecto para nuestro despertar espiritual, y sabiendo todas las cosas, de alguna manera teje todas las aparentes circunstancias fortuitas de la vida, nuestras actitudes y acciones como si se tratara de un singular tapiz de ricos matices y simetrías. No podemos ejercer ningún control sobre el momento en que las cosas ocurren. La perseverancia es importante, debemos mantener una inquebrantable confianza. Hemos dejado atrás el ejercicio inútil y frustrante de querer que los sucesos se acomoden a nuestras expectativas personales o a que la vida de los demás se acomode a nuestra visión de las cosas, aceptando el mundo tal como es. La verdadera persistencia requiere de paciencia pero exige además de nuestra activa reafirmación de buscar, sin ofrecer resistencia ni dejamos vencer, lo importante no es la rapidez del progreso sino la seguridad de que la dirección de dicho progreso es hacia el Ser.

Resonancias

El verdadero refugio está en el silencio, en el silencio como estado de consciencia que trasciende el ruido mental con sus ideas acerca de esto o lo otro, en la contemplación brota la verdadera naturaleza de la realidad, y ésta se hace posible mediante la práctica del silencio interior, el silencio como estado de conciencia de paz y sabiduría, tenemos que recordar que el silencio no es precisamente “la nada”, sino más bien el camino hacia el Todo, la mente que se acostumbra al silencio se hace reflexiva y profunda, a nivel cotidiano, el silencio es el mejor bálsamo para las heridas del alma. Sivananda dice:

“Quien observa el silencio, disfruta de una paz, una fortaleza y una felicidad desconocidas para el mundo. Está en posesión de una energía desbordante. Siempre aparece sereno y en calma. En el silencio viven la fortaleza, la sabiduría, la paz, la templanza, la alegría, y el gozo. Allí se encuentran también la libertad, la perfección y la independencia”

El silencio todo lo impregna, es la música del alma, la morada de la paz, es... la voz de Dios.

LAS PÉRDIDAS

Desapego

Lo que causa el sufrimiento es el apego y el deseo de nuestra identidad separada; y lo que pone fin al sufrimiento es el camino meditativo que trasciende al pequeño yo y al deseo. El sufrimiento es inherente al ego y la única forma de acabar con el sufrimiento es acabar con el ego, no se trata que después de la práctica espiritual en general, ya no sientas dolor, angustia, miedo o daño. Todavía sientes eso, sí. Lo que simplemente ocurre es que esos sentimientos ya no amenazan tu existencia, dejando de constituir un problema, ya no te sientes amenazado, porque nada puede amenazar a ese gran Yo. Al ser el Todo no hay nada ajeno a él que pueda hacerle daño. El sufrimiento puede presentarse y puede desaparecer, pero ahora la persona está firmemente asentada y segura en “la paz que sobrepasa el entendimiento”. El sabio experimenta el dolor, pero éste no le hace “daño”, y como es consciente del sufrimiento, se siente motivado por la compasión y el deseo de ayudar a quienes sufren y creen en la realidad del sufrimiento.

Aprendizaje

El dolor es un elemento constituyente de la existencia. Procurar una vida sin dolor es querer construir una realidad de plástico, y en el plástico no hay intensidad, pasión ni éxtasis. El plástico, a lo sumo, puede proveer confort, pero esto tiene muy poco que ver con la felicidad.

Sin embargo, es fundamental reconocer que si bien el dolor es inevitable, el sufrimiento es optativo. El sufrimiento aparece cuando me quedo pegado al dolor sin poder aprender lo que viene a enseñarme... El dolor sólo deja paso a la felicidad después de la certeza de haber aprendido lo que de otra manera (con una vida de plástico) no hubiera podido aprender..... Es decir que el dolor es existencial (es parte constitutiva de la vida), mientras que el sufrimiento es psicológico (es parte de nuestra ignorancia ante los procesos de la vida).

Aceptación

El sufrimiento sólo surge cuando se ejerce resistencia al dolor, si se acepta el dolor, el sufrimiento deja de existir, no se puede luchar contra lo que no existe, y nada de esto existe sino en

la mente dormida, si el pasado duele, es que estamos dormidos. Cuando uno despierta, es capaz de mirar con ojos nuevos la realidad que no cambia. Nos hemos acostumbrado a la cárcel de lo viejo y preferimos dormir para no descubrir la libertad que supone lo nuevo, el pasado está muerto, y el que se duerme en el pasado deja de existir, porque sólo el presente esta vivo si se está despierto en él. Estar despierto es aceptarlo todo, no como ley, no como sacrificio, ni como esfuerzo, sino como integración.

Esto se refleja en esa bella cita de Emerson:

“Las rosas que hay debajo de mi ventana no hacen referencia a rosas anteriores o a otras mejores; son lo que son, existen hoy con Dios. Para ellas no hay tiempo. Sólo está la rosa, una rosa perfecta en cada momento de su existencia. Pero el hombre recuerda o posterga; no vive en el presente, sino que, volviendo la vista atrás, añora el pasado o haciendo caso omiso de las maravillas que le rodean, se pone de puntillas para tratar de adivinar el futuro. El ser humano no podrá ser feliz y fuerte hasta que viva con la naturaleza en el presente, por encima del tiempo”.

LA LLAMADA

Meditación

Hay muchas formas de explicar lo que es la meditación y la manera en que funciona, hay quienes la conciben como cualquier forma de evocar una respuesta de relajación, mientras que para otros meditar es una forma de entrenar y fortalecer la conciencia, o bien un método de centrarse, una forma de detener el continuo parloteo mental, una técnica para sosegar el sistema nervioso central, una manera de liberar las tensiones, de reforzar la autoestima, de reducir la ansiedad o de aliviar la depresión. Y efectivamente, todo eso es cierto, ya que se ha demostrado clínicamente que la meditación produce todos esos efectos. Pero en esencia la meditación es y siempre ha sido una práctica espiritual. La meditación ya sea cristiana, budista, hindú, taoísta o musulmana, ha sido una técnica diseñada para que el alma se aventure en su interior y alcance su identidad suprema con la Divinidad. La meditación es espiritual, pero no religiosa. Lo espiritual tiene que ver con la experiencia real, no con creencias, con Dios como fundamento del Ser, con el despertar de nuestra verdadera identidad, no con la oración que ruega por el pequeño yo.

La meditación no lleva únicamente a la tranquilidad y a la introspección, sino también a la disolución de la intolerancia. Podemos afirmar que la meditación nos da libertad para investigarlo todo, sin juicios o miedo al cambio. En el proceso de observación, se trata de descubrir lo que es y aceptar su despliegue. No tenemos que saber. Estemos dispuestos a tolerar el no-saber con la actitud paciente y desapasionada de la ciencia en sus aspectos más puros, observar y desenmascarar el miedo, observar el estado mental en el que aparecen sensaciones de impaciencia e inquietud. Cuando una persona es capaz de hacer equivalente la oscuridad y la luz, se vuelve radiante, tanto interna como externamente. La libertad no está “arriba” sino en las ganas y en la habilidad de desplazarnos arriba y abajo, y en todas direcciones, de forma que no haya lugar a grietas, a causa de la impaciencia por adelantarse. Desde la

experiencia que nos ofrece la meditación al atravesar la mente, alcanzamos la comprensión de la vida. A partir de este momento permitimos que todo fluya sin que haya evasión o aniquilación.

Observación

Cuando el hombre crece las imágenes mentales que él elabora del mundo que ve, dependen en gran medida no tanto de ese mundo “exterior”, sino de sus propios condicionamientos psíquicos, insertos en la *gafa de ver la Realidad*. En esta etapa, el yo comienza a no consolarse con lo trivial. El ego vive exaltaciones de los sentidos, pero adolece de una peculiar alegría del vivir-en-lo-profundo. El Crecimiento vuelve a saltar y da lugar a un *Yo Observador*, Testigo, ó Conciencia como tal. Un estado donde la mente queda atrás. La conciencia va despertando en su propia profundidad, de modo que cuanto mayor es ésta, mayor es el fulgor con que resplandece. La acción de evolucionar, no tiene lugar en la escalera sino en el escalador, el paso a la dimensión transpersonal consiste en una transformación que conduce -desde el ego encapsulado en la piel- hasta el alma del mundo, desde la materia hasta el cuerpo, desde éste hasta la mente y desde la mente hasta el Espíritu, la Conciencia Pura ó el Yo Observador. Se trata de un proceso de *desidentificación* con una dimensión inferior y más superficial, y se abre a una dimensión más profunda, más elevada y más amplia, hasta que en pasos siguientes, termina abriéndose en el sustrato último del Espíritu. Cuanto más evolucionado es un ser, más se aproxima hacia tres pilares que sostienen los múltiples grados de ascenso: La Verdad, La Bondad y La Belleza.

EL MAESTRO

Necesitamos confiar en nosotros mismos y admitir posibles errores que siempre se podrán corregir, pero también es preciso sentir la humildad de reconocernos necesitados de un guía. Sin embargo tenemos que estar atentos, pues en la privación atribuimos el papel de maestros a quienes no lo son, ponemos nuestro propio poder en los demás, es importante relacionarse con personas que están en fases más adelantadas del proceso, mas debemos tener cuidado en este caso, y no descargar la responsabilidad en otros. Los guías y maestros sólo deben servir de referencia, inspiración y apoyo, pero nunca alguien sobre quien depositar nuestro compromiso. Un maestro espiritual genuino te lleva hasta el umbral de la puerta, señalándote el camino y nada más.

Quizás por eso el mejor maestro pueda ser la visión del mundo conocida como “filosofía perenne”. Al manifestarse de manera prácticamente idéntica a través de culturas y épocas ha confirmado el núcleo no sólo de las grandes tradiciones de sabiduría del mundo entero desde el budismo hasta el cristianismo, pasando por el taoísmo sino también de los principales filósofos, científicos y psicólogos. La filosofía perenne se halla tan abrumadoramente difundida que, o bien se trata del mayor error intelectual de la historia de la humanidad, o bien constituye la reflexión más detallada sobre la naturaleza de la realidad que jamás se haya llevado a cabo. La evolución interior

está basada en lo que se ha venido llamando por la Sabiduría Perenne como: La Gran Cadena del Ser.

La afirmación fundamental de la filosofía perenne es que el ser humano puede crecer y desarrollarse (o evolucionar) a lo largo de esta cadena hasta llegar al Espíritu mismo y, de este modo, realizar la “suprema identidad” con la Divinidad. Pero adviértase que la gran cadena es, en realidad, una “jerarquía”. El término jerarquía (introducido originalmente por el gran místico cristiano San Dionisio) significa esencialmente “gobernar la propia vida en base a principios espirituales”. Para la filosofía perenne - y en realidad, para toda la psicología moderna, la teoría evolucionista, y la teoría de sistemas - la jerarquía consiste simplemente en un ordenamiento de acontecimientos en función de su capacidad holística. En cualquier secuencia evolutiva, todo lo abarcado por un estadio, es parte de todo lo abarcado por el estadio subsiguiente. La jerarquía es, pues, simplemente un ordenamiento creciente de holones y representa un aumento en la totalidad y en la capacidad integradora. Esta es la razón por la que la gran jerarquía del ser suele representarse como una serie de círculos concéntricos, de esferas “anidadas”. Las secuencias de la evolución y del desarrollo proceden por jerarquización, o por órdenes de holismo creciente. Las moléculas, por ejemplo, se ordenan en células, y éstas a su vez, en órganos, organismos y sociedades de organismos. En el desarrollo cognitivo nos encontramos con que la consciencia se expande desde las imágenes simples - que representan a una sola cosa o evento - pasando por los símbolos y los conceptos - que representan grupos, o clases de cosas y eventos - hasta llegar a las reglas - que permiten integrar y organizar numerosas clases y grupos en verdaderas redes. Tales jerarquías implican un tipo de redes de control donde los niveles inferiores (es decir, los niveles menos holistas) pueden influir sobre los niveles superiores (o más holistas) a través de lo que se denomina “causación ascendente”. Pero del mismo modo, los niveles superiores también pueden ejercer una poderosa influencia o control sobre los inferiores mediante la denominada “causación descendente”. En cualquier secuencia evolutiva de crecimiento, cuando emerge un estadio, u holón, más abarcador, termina incluyendo las capacidades, pautas y funciones propias del estadio anterior (es decir, de los holones previos) y les agrega sus propias capacidades. En este sentido - y sólo en éste - los holones nuevos son más abarcadores, “más elevados” y “más amplios”. Esta definición crucial de “estadio superior” - que fue introducida por primera vez en Occidente por Aristóteles y en Oriente por Shankara - ha sido absolutamente central en la filosofía perenne desde entonces. Es por este motivo que Koestler, después de haber advertido que todas las jerarquías están compuestas por holones, señaló que la palabra más adecuada para “jerarquía” es realmente “holoarquía”.

Esto nos conduce a la paradoja más notable de la filosofía perenne. Hemos visto ya que las grandes tradiciones de sabiduría suscriben la noción de que la realidad se manifiesta a través de una serie de niveles, o dimensiones, y que las dimensiones superiores son más inclusivas y, por consiguiente, más “próximas” a la totalidad absoluta de la Divinidad o el Espíritu. En este sentido -

y en la medida en que no tomemos la metáfora en un sentido literal - el Espíritu constituye la cúspide del ser, el peldaño superior de la “escalera” evolutiva. Pero también es cierto que el Espíritu es la madera de la que está hecha la escalera misma y cada uno de sus peldaños. El primer aspecto, el aspecto del peldaño superior, es la naturaleza *trascendente* del Espíritu que supera cualquier cosa creada, finita y mundana. El segundo aspecto, es la naturaleza *inmanente* del Espíritu: el Espíritu se halla igual y totalmente presente - sin parcialidad alguna - en todas las cosas y eventos manifestados, en la naturaleza y en la cultura, en los cielos y en la tierra. Desde este punto de vista, ningún fenómeno se halla más próximo al Espíritu que otro porque todos ellos están “hechos” igualmente del mismo Espíritu. Así pues, el Espíritu es al mismo tiempo, tanto el objetivo más elevado de todo desarrollo y evolución como el sustrato de toda la secuencia, y se halla tan plenamente presente al comienzo como al final. El hecho es que si intentamos pensar en el Espíritu en términos mentales (lo que necesariamente provoca ciertas distorsiones, puesto que los holones inferiores no pueden englobar totalmente a los holones superiores) deberíamos, al menos, tener en cuenta la paradoja entre *trascendencia* e *inmanencia* que hemos señalado. La paradoja es simplemente la forma que adopta la no dualidad cuando se la considera desde el nivel mental. El Espíritu, en sí mismo, no es paradójico porque, estrictamente hablando, no hay forma alguna de caracterizarlo. Cuando el Espíritu trascendente se manifiesta lo hace a través de una serie de estadios o de niveles, pero esto no significa que el Espíritu, o la Realidad, sea en sí mismo jerárquico. El Espíritu Absoluto, o la Realidad, no es en modo alguno calificable en términos mentales (que, a fin de cuentas, son holones inferiores) y, por consiguiente, es ajerárquico. Es decir, totalmente incalificable y totalmente limpio de rastro alguno de atributos concretos limitadores. Sin embargo, cuando se manifiesta lo hace gradualmente - en estratos, en dimensiones, en capas, en niveles o en grados, elijamos el término que prefiramos - y eso es precisamente la holoarquía. El hecho es que todos éstos son niveles que forman parte del mundo manifiesto, de *maya*. Cuando *maya* no se reconoce como el juego de lo Divino, no hay nada más que ilusión. Jerarquía es ilusión. De hecho, los únicos niveles que existen son niveles de ilusión, no niveles de realidad. Pero, según las tradiciones, la comprensión - y sólo la comprensión - de la naturaleza jerárquica del *samsara* nos permite realmente salir de él. Así pues, el alma es, al mismo tiempo el nivel más elevado del proceso de desarrollo del individuo y también el obstáculo final, el último nudo que nos impide completar la iluminación, su identidad suprema, simplemente porque en tanto que testigo trascendental es inherente a todo aquello que testimonia. Sólo cuando vamos más allá de la posición del testigo, el alma o el testigo mismo termina disolviéndose y entonces sólo queda el juego de consciencia no dual, la consciencia que no observa a los objetos sino que se identifica completamente con todos ellos (según el zen “es como degustar el océano”). El abismo existente entre sujeto y objeto desaparece entonces, el alma se trasciende o se disuelve y aparece la consciencia pura, espiritual y no dual, una consciencia sencilla, evidente y clara. Entonces comprendemos que nuestro ser es la totalidad del espacio, vasto y abierto, y que todo lo que aparece lo hace espontáneamente, y como espíritu, en nosotros, cuando sujeto y objeto no son dos cuando el que mira y lo mirado son Uno, Solo Sabor Único.

LA BUSQUEDA

Conocimiento

Cuando hablamos de adquirir la consciencia, hay que sentir la vibración que emana de las palabras, para poder comprender y asimilar con la mente ese concepto. Pues las palabras que deben utilizarse, no deben ser meras palabras que se encuentran en los diccionarios, no son simplemente sonidos, sino entidades vivientes. Es menester zambullirse, por así decirlo, sumergirse en las aguas y dejarse empapar, ir mas allá del significado, evitándolo incluso, si es necesario, conectando y sintiéndolas desde la luz que cada uno lleva dentro de sí, y por eso no es necesario ser grandes intelectuales o sabios famosos; de hecho es mas fácil para mentes no tocadas en exceso por el aprendizaje (hemisferio izquierdo), pudiendo éstas captar y desvelar el puro rayo de luz que se oculta en lo profundo. La mente ha de cesar de ser mente y tornarse brillante con algo que esta más allá de ella. Es más, la verdadera meta del conocimiento no es simplemente conocer, sino ser; a partir de ese momento la mente se convierte en una inteligencia libre, se convierte entonces en un receptor al cual le llega, ese mismo conocimiento, directamente desde los reinos del ser, porque el conocimiento no proviene del exterior ni lo elabora el cerebro. Proviene del interior y es la habilidad de obtener lo que ya existe. Todo conocimiento reside en la Mente Universal y en nuestra mente. La capacidad de extraerlo depende de nuestro grado de evolución. Y así, aunque el alma más evolucionada haya de basar “en la fe” ciertas cuestiones referentes al Absoluto, puede asegurarse de su existencia y darse cuenta del “como” del mecanismo del universo, elevándose a una esfera en donde es inmune a la operación de causa y efecto, descubriendo que el verdadero conocimiento no es ni inductivo ni analógico, como lo es ahora, sino directo y absoluto.

El despertar del ser personal o yo consciente

Las dos funciones principales del ser personal son consciencia y voluntad. Su función consciente lo habilita para darse claramente cuenta de lo que está sucediendo dentro y alrededor de él, percibiendo la realidad interna y externa sin distorsión ni bloqueo desde la posición que asumiría un observador imparcial. El proceso de integración consiste en explorar esta multiplicidad interior que se reviste con distintas máscaras, según sea la circunstancia, y que se autodenomina «yo» durante el tiempo que permanece en el escenario. No se trata de renunciar a la profesión sino de no identificarse con ella; no la consideremos un fin en sí misma sino un medio para realizarnos como seres humanos. A través de la voluntad ganamos libertad de elección, responsabilidad personal, el poder decidir sobre nuestras acciones y la habilidad de coordinar y dirigir los diversos aspectos de nuestra personalidad.

No conviene negar ningún aspecto de nuestro ser. Aunque muchos lo hacen y viven ignorando nuestra parte espiritual, la vida se siente más plena cuando tenemos acceso a ella. La

experiencia interior nos va llevando a una apertura cada vez mayor, nos hace más presentes en la vida y nos acerca a dimensiones nuevas. Pero no todo es fácil en este proceso como lo muestra el hecho de que frecuentemente nosotros mismos lo frenamos. Assagioli estudió en el psicoanálisis el inconsciente personal, fuente de impulsos atávicos y biológicos, usado además como depósito de recuerdos y traumas, reprimidos por ser causa de dolor; pero en su práctica clínica descubrió que también puede presentarse una represión de impulsos de nivel superior -a los que llamó «represión de lo sublime» - y detectó la existencia de un supraconsciente. Por ello, junto con propiciar la integración de la complejidad personal alrededor del yo consciente, decidió que debía continuar con la integración a nivel del supraconsciente y el Yo Superior, o Ser más Profundo. La propia luz que se revela en cada persona consciente y madura, encuentra una forma en la que crecer, a veces nada casual. Al parecer, el despertar a esa luminosa unidad es algo no controlable que sobrepasa los progresos científicos y tecnológicos. La cosa es inmemorial y universal. En numerosos pueblos primitivos de la tierra se encuentran restos de esa Filosofía Perenne que al desarrollarse fueron incorporados en las religiones más elevadas. Lo real parece existir fuera del tiempo, más allá de una particular manera de deducir e investigar. Quizá con el discurrir de los años y contando con una cultura planetaria cuya evolución sea más homogénea, brote una humanidad de contempladores que exprese un compartir colectivo la verdadera dimensión de nuestra identidad universal.

Nos dice el evangelista Pablo: *“Aunque diera todo a los pobres, y mi cuerpo a las llamas, ¿de que me serviría si no amo?”*. Este modo de ver de Pablo se consigue viviendo, y este modo de ser nace de estar despierto, disponible y sin auto engaños.

APERTURA

Las aperturas existen, ocurren inesperadamente y nos cambian la comprensión del sentido de la vida. La cuestión es comprender el lugar preciso que ocupan en el proceso espiritual. Cuando nos sucede algo así, lo queremos retener o intentamos evitar que no se pierda, pero su destino es el desvanecimiento. Además uno de los principales obstáculos que frenan todo proceso de apertura es el miedo a perder la identidad. Lo cierto es que uno de los efectos principales de la apertura espiritual es la desintegración de la persona individual. Es una sensación de aniquilación y muerte. Vencer esto es una de las pruebas más difíciles. Hay quienes dicen que sólo se puede lograr cuando, bien sientes una gran compasión ante el dolor de la humanidad, bien tienes un maestro que te empuje a ello, o eres tan consciente de las limitaciones que la exigencia de libertad te lleva a hacerlo. La cuestión es que la apertura final requiere deshacerse de lo que nos encierra y limita: el sentido de ser alguien. Vencer el miedo a perderlo es el principal reto y objetivo. Si esto se consigue por fin, el estado de plenitud es irreversible, ya no hay engaños ni altibajos. La situación es tal cual es, no hay nada más que ganar ni nada que perder. Uno está en paz consigo mismo y con todo lo demás. Espontáneamente surge la ayuda a los demás, y la mera presencia irradia paz y serenidad por doquier. Ya no hace falta hacer nada, pues todo surge sin esfuerzo y de un modo natural. La vida y la muerte se perciben como colores distintos de una misma realidad. Respirar es gozo, cada momento es eterno y la

eternidad se halla en cada instante. Es la máxima expresión del ser humano y la cualidad especial para la que hemos nacido. Si hay un propósito, si la vida nos ha ofrecido el regalo de la conciencia, es para esto, para ser plenamente despiertos y dichosos y conocer la plenitud. En este sentido el reconocido teólogo Pierre Teilhard de Chardin, desde su oración "Adora y confía" acentúa en las siguientes líneas la buena Noticia:

*"Y en el fondo de tu alma coloca, antes que nada,
Como fuente de energía y criterio de verdad,
Todo aquello que te llene de la paz de Dios.
Recuerda: cuanto te reprima e inquiete es falso.
Te lo aseguro en nombre de las leyes de la vida
Y de las promesas de Dios.
Por eso, cuando te sientas apesadumbrado, triste,
Adora y confía."*

LA MUERTE

Transformación

Hay todo un universo en tu interior. El asombroso mensaje de los místicos es, que en el centro mismo de tu ser, tú eres Dios. Estrictamente hablando, Dios no está dentro ni fuera—ya que el Espíritu trasciende toda dualidad— pero uno lo descubre buscando firmemente adentro hasta que ese “adentro” termina convirtiéndose el “más allá”. Tal como decía el D. T. Suzuki:

"Si Dios, después de hacer el mundo se coloca fuera de él, ya no es Dios. Si se separa del mundo o quiere separarse, no es Dios. El mundo no es el mundo cuando está separado de Dios. Dios debe estar en el mundo y el mundo en Dios".

Es innecesario decir que el tú que es Eso, el tú que es Dios no es tu identidad individual y separada, el ego, de hecho, el yo individual o ego es precisamente lo que impide que tomemos conciencia de nuestra Identidad Suprema. Ese tú por el contrario, es nuestra esencia más profunda o si lo preferimos nuestro aspecto más elevado, la esencia sutil que trasciende nuestro ego mortal y participa directamente de lo divino. San Pablo dijo para describirlo: *"vivo. Pero no soy yo, sino Cristo, quien vive en mí"*. La Iluminación se experimenta realmente como una muerte del ego, los relatos de esa experiencia, que pueden ser muy dramáticos pero también muy sencillos y nada espectaculares, afirman claramente que de repente te despiertas y descubres que, entre otras cosas, y por más extraño que pueda parecer, tu verdadero ser es todo lo que has estado mirando hasta ese momento, que literalmente eres uno con todo lo manifestado, uno con el universo y que, en realidad no te vuelves

uno con Dios y el Todo, sino que entonces tomas conciencia de que eternamente has sido esa unidad sin percartarte de ello.

Pero junto a ese sentimiento, junto al descubrimiento del Ser que todo lo impregna, se experimenta también la sensación muy concreta de que tu pequeño yo, ha muerto, que ha muerto de verdad. El Satori o Iluminación es llamado por el zen “la Gran Muerte”.

Integración

Según la tradición tibetana hay dos bardos (intervalos, estados de transición) principales: uno de ellos adopta la forma de una serie de sucesos temporales – con una duración de hasta cuarenta y nueve días después de la muerte física-, y el otro tiene lugar ahora mismo, instante tras instante, pero además agrega un punto simple y fundamental, ambos bardos son el mismo. Comprender uno es comprender el otro

Al comienzo de la experiencia del Bardo, el alma se eleva hasta la misma cúspide del Ser, al estado de Unidad Última, y ahí no existe nada ajeno a ella, en el estado primario de Unidad revelado en el Chikhai sólo hay Unidad, sin división entre sujeto y objeto. Pero ahora esa Unidad se ha dividido en un yo subjetivo, por una parte, y un despliegue objetivo, por otra. Ahora hay frontera, ahora hay proyecto Atman. El alma, que ha dejado de ser la Totalidad, experimenta una carencia y, por consiguiente, un deseo (Eros). Y la única forma en que dejará de experimentar esa carencia será recuperando la Unidad Original como Brahman-Atman. En consecuencia en lo más profundo de su ser anhela la Unidad y no se contentará con nada inferior. Este es el deseo Atman y el Atman-Telos original porque en el comienzo de todos y cada uno de los instantes, el individuo es Dios como Clara Luz pero, al finalizar este mismo instante – en un breve pestañeo- termina convirtiéndose en un ego aislado. Y como afirma el Thotrol, lo que ocurre en el intervalo existente entre el comienzo y el fin de este instante es lo mismo que ocurrió en el intervalo existente entre la muerte y el renacimiento. No debe sorprendernos que Neumann concluyera que “la misión del hombre en el mundo es la de recordar con su mente consciente lo que ya sabía antes del advenimiento de la conciencia”.

Así, el alma que finalmente recuerda y vislumbra todo esto aunque sólo sea vagamente, no puede menos que quedarse perpleja. ¿Cómo pudo haberlo olvidado? ¿Cómo pudo ignorar esa evidencia?

En esta remembranza final, el impacto único de Dios en el Misterio absoluto y en lo absolutamente Desconocido, desarticula de una vez por todas, el proyecto Atman. El proyecto Atman, ha dejado de existir porque solo existe Atman, Absoluto, Resplandeciente, Omnipenetrante, perfectamente extático en su liberación, perfectamente ordinario en sus manifestaciones, perfectamente evidente en su camino. Pero Atman es lo Invisible, lo Desconocido y lo Inefable. Es anterior a todo lo que emerge y no es sino todo lo que emerge. Por consiguiente, después de todo, es también visible. En palabras de Dogen Zenji:

¡Esa triste nube que se desplaza lentamente!
¡Que dormidos estamos!
Despertar, la única gran verdad:
La lluvia negra cayendo sobre el tejado del Templo.

Durante eones hemos estado buscándola, durante eones la hemos estado anhelando.... Pero también durante eones ha estado justamente aquí: la lluvia cayendo sobre el tejado del Templo.

Y puesto que sólo existe Atman, el proyecto Atman jamás ha existido.

LA LLEGADA

El Ser Transpersonal, es llamado también el Yo Superior, El Absoluto o Sí Mismo. Actúa a través del supraconsciente como una fuente de sabiduría y de amor altruista, va estableciendo contacto con el yo consciente o ser personal de modo que el proceso de crecimiento empieza a ser guiado por él. Sin embargo, existen cualidades del Ser Transpersonal que podemos entender en forma lógica (sin haberlas experimentado) como belleza, armonía, verdad, justicia, sentido de pertenecer a una Totalidad, el estar conectados con la Vida Universal y con la evolución de todos los seres vivientes, el trascender un yo separado de los otros. No hay que confundir el Ser Transpersonal con el Supraconsciente. El segundo es fuente de todas las características que se manifiestan en el nivel supraconsciente. Estas características son activas, dinámicas, variables en intensidad y en realización. En cambio el Ser Transpersonal o Yo Superior es inmóvil, estable, inmutable, el Observador Silencioso del que habla el Budismo Tibetano. Posee la perenne e inmortal esencia del Yo espiritual. Al conectarse con él, de alguna manera en ciertos momentos privilegiados, se experimenta una sensación de ampliación y expansión sin límites junto con una alegría y felicidad inmensas imposible de expresar en palabras. Para llegar a nuestro Ser Transpersonal es necesario hacer un viaje por nuestros mundos internos, el Ser Transpersonal considera las cosas, los acontecimientos y las personas de una manera muy distinta a la del yo personal. El Ser Transpersonal no requiere sacrificios. Lo que pide es la eliminación gradual de aquellos hábitos, costumbres y actividades que resultan nocivas o inútiles, para dedicar tiempo y espacio a lo que vale verdaderamente la pena, el Yo Superior no exige que hagamos esto en forma inmediata y perfecta. Es paciente y sabe esperar, seguro de que alcanzaremos la elevada meta que él tiene para nosotros desde el comienzo de nuestra evolución. Somos nosotros quienes debemos invocarlo, quienes debemos dar el primer paso, abrir la puerta, crear el canal de comunicación. Si lo llamamos, él nos responderá...

Porque como decía Sri Aurobindo:

“No es una esperanza sino una Certeza, que la transformación completa de la naturaleza Tendrá lugar”

AMOR CONSCIENTE –AMOR INCONDICIONAL

En las grandes tradiciones el espíritu no se encuentra ni en el Cielo ni en la Tierra sino en el Corazón. Desde este punto de vista, el Corazón ha sido considerado como el punto de integración o de unión entre los Cielos y la Tierra, el punto en el que la Tierra sustenta al Cielo y en el que el Cielo enaltece a la Tierra. Ni los Cielos ni la Tierra por sí mismos pueden capturar al Espíritu; sólo su justo equilibrio – que únicamente puede hallarse en el Corazón – abre la puerta secreta que conduce más allá de la muerte, la mortalidad y el sufrimiento.

A medida que la humanidad aprende a vivir, creciendo en el amor incondicional, éste se revela como la estructura o la sustancia última de la realidad. Aguila Voladora resume la visión de los más grandes místicos cuando dice a Patton Boyle:

“El amor es lo que es... El amor constituye la dimensión más profunda. No se le puede crear. Como hay cosas que tú asocias al amor, crees que son una expresión de tu amor. Pero tú no puedes crear el amor en ti. Puedes crear ciertas cosas, pero no puedes crear el amor: el amor en su forma pura se encuentra en el reino del silencio. Detrás de la materia y de la energía y detrás de todas las cosas que se pueden encontrar en los reinos físico y psíquico, se encuentra el amor. El amor es el elemento fundamental existente detrás de todo cuanto existe... El amor es simultáneamente el comienzo y el fin. El amor permanece y sigue siendo la fuente de donde todo procede y la meta hacia donde todo se dirige. Es la esencia elemental del universo. El mero hecho de encontrarlo induce en tu persona una transformación inevitable, ya que el amor está constantemente cambiándolo todo, siendo el inmutable”

Sentir amor incondicional y conocer a Dios no es sino la misma cosa porque una conduce a la otra y solamente cuando uno mora en este amor interior, uno puede sentir al Dios de nuestros corazones. Es un estado del ser que hace que sientas un destello de percepción, que te hace sentir una gozosa energía, una aceptación de Todo Lo Que Es por lo que es, sin emitir ninguna clase de juicio, un amor que no conoce límites. Si tú moras en esta verdad, entonces este estado no será solamente destello sino permanencia.

AMBITO TERAPEUTICO

Según la Psicología Transpersonal, todo lo que las distintas escuelas de psicología y sociología han considerado como la raíz del sufrimiento humano (los trastornos sexuales, la búsqueda compulsiva del poder, las familias disfuncionales, las sociedades no igualitarias, etc.) es muy acertado y debe ser tratado debidamente. Sin embargo, si en algún momento no se accede a aquella dimensión última, a ese dolor esencial, a esa ruptura básica con la totalidad, no hay forma de sanar el sufrimiento de raíz. El destino de todo ser humano es el de constituirse como un individuo autónomo y separado, para luego, como adulto sano e integrado, recuperar su sentido de pertenencia a una totalidad mayor. Muy pocas personas logran completar este proceso, quedándose

por lo general a mitad de camino. En este estado, la felicidad, que es nuestra propia naturaleza original, se nos torna paradójicamente inalcanzable.

Por eso es importante alcanzar las características que posee el nivel superior del supraconsciente, según la Psicosisíntesis ha determinado, son varias las que se hacen manifiestas al afectar la consciencia cotidiana: profundidad, interiorización, elevación, expansión, potenciación, sensación de despertar, iluminación, beatitud, gozo, renovación o regeneración, resurrección, liberación. Esto corresponde en gran parte con lo observado por Maslow en su libro «El Hombre Autorrealizado». Él llama «Ser» al conjunto de experiencias-cumbre (supraconscientes), porque ellas dan un sentido de «ser plenamente», de intensidad de existir y vivir. El estudio del supraconsciente es lo característico de la psicología transpersonal, la que no hay que confundir con la psicología espiritual. Esta última se refiere al estudio de los estados místicos de consciencia y a su efecto sobre la psiquis individual. El ámbito de la psicología transpersonal es más amplio. Incluye todos los eventos situados más allá de las experiencias cotidianas. Además de las experiencias espirituales, están las manifestaciones psíquicas, las relaciones interpsíquicas, y todos los aspectos relacionados con el inconsciente personal y colectivo, tanto si estos aspectos están brillantemente iluminados con energía espiritual, o ensombrecidos por las represiones propias de la «sombra». Su técnica es un esfuerzo serio por integrar todas las diferentes facetas de la experiencia humana. En ciertos momentos apropiados - en meditación, por ejemplo - esa parte nuestra puede hacernos experimentar una genuina - aunque transitoria - experiencia espiritual, y eso es bueno para nuestro crecimiento interior. El problema se presenta cuando nos quedamos identificados con ello y nos resistimos a volver a poner los pies en la tierra. Debemos aceptar tanto nuestros potenciales como nuestras limitaciones. La dificultad de la tarea llevó a algunos a perseguir soluciones fáciles y decisivas: como separar la vida mundana de la vida interior. El modo más fácil consiste en apartarse de todo lo que pertenece a uno y retirarse. Pero realmente lo que debemos tratar de hacer es aceptar la vida en nuestro Yoga a fin de transmutarla cabalmente: nos está “prohibido” rehuir las dificultades que esta aceptación puede añadir a nuestra lucha. Es un camino que no nos invita a deslizarnos de la realidad, sino que nos estimula a incorporarnos a la vida, trayendo nuestra energía en una verdadera perspectiva espiritual que honre a la vida en todos sus aspectos. Para ayudarnos a crear un mundo más holístico. Nuestra compensación consiste en que, aunque el sendero sea más escarpado, el esfuerzo más complejo y desconcertantemente arduo, con todo ganamos un inmenso beneficio. Pues una vez que nuestras mentes se fijan razonablemente en la visión central y nuestras voluntades se vuelcan integralmente en un sólo objetivo, la Vida se convierte en nuestra auxiliadora.

Tal como se refleja en la Biblia aquél que vive en la ilusión de la separación, habita una “tierra” (un estado de conciencia) que se asemeja a un valle de lágrimas y donde todo se consigue mediante el esfuerzo y el dolor. La falsa sensación de separación es la base más profunda del sufrimiento humano, por el contrario, aquellos que despertaran a la percepción real de nuestra

unidad con la totalidad de la vida, aquellos que bebieran la única agua que calma la sed esencial, conocerían la auténtica felicidad. Y aunque pueda sonar algo místico o demasiado filosófico, esto constituye una verdad absolutamente práctica y operativa.

CONCLUSION

Como podéis comprobar no he escrito nada nuevo, todo está dicho ya. Pero cada persona que lo dice, cada persona que lo escribe, de alguna manera hace que cada vez se integre mas, y que todos al fin podamos encontrar o reconocer Eso que nunca hemos perdido, porque realmente Eso es lo que somos “Pura Conciencia”. Así que tenemos que buscar la iluminación para darnos cuenta de que no era necesario, porque, nunca hemos dejado de estar iluminados.

Según Ramacharaka hay un símil de evidente significado, que nos puede ayudar a ésta comprensión:

“Así como el sol se refleja en cada gota del océano, así Dios se refleja en la Mente Universal, y además, como alma, en cada manifestación individual de la mente. Cuando se refleja en el océano de la Mente Universal se lo llama Dios; cuando en la mente individual, se lo llama espíritu. El reflejo no es el mismo Sol, y sin embargo no es ilusorio, porque el Sol ha emitido algo de sí mismo: su energía, su calor, su luz, su sustancia, y así tanto el océano como la gota participan realmente del ser del Sol. El misterio consiste en que, aunque el reflejo está en la gota, no está el mismo Sol. Quien ve el reflejo en la gota, ve la forma y la luz del Sol, y sin embargo el Sol está en el espacio, y aunque está en el espacio, está en la gota. Tal es la Divina Paradoja que contiene la explicación de que lo Múltiple sea Uno, y lo Uno Múltiple, en apariencia separados y en realidad unidos. El Sol puede brillar sobre millones de gotas, y las gotas reflejan millones de soles, y aunque en cada gota se refleje el Sol, El Sol es el único y permanece en el espacio. Quien comprenda esta parábola descubrirá el secreto de la relación de lo Múltiple con lo Uno.”

¡Ojala que cada gota comprenda que en sí, está el Sol de la vida y sienta la realidad de su Presencia!

Este trabajo está basado en una recopilación de escritos de:

Fernanda Andrade

Ken Wilber

Roberto Assagioli

Sri Aurobindo

Teilhar de Chardín

Yogi Ramacharaka