

LUCES Y SOMBRAS DE LAS TRADICIONES RELIGIOSAS Y SU RELACIÓN CON LA PSICOTERAPIA TRANSPERSONAL

Miguel Ibáñez Ramos

Escuela Española de Terapia Transpersonal

Curso 2009-2010

ÍNDICE

1. Introducción

2. Las tradiciones religiosas y la experiencia espiritual originaria

- a. Las creencias
- b. Los rituales

3. Características de la experiencia espiritual

ESTUDIO COMPARADO DE LAS RELIGIONES

- a. Sentimiento de unidad.
- b. Profundo sentimiento de amor.
- c. Desconexión con el mundo de percepciones y desconexión espacio-temporal
- d. Intuición noética.
- e. Sentimiento de goce y deleite.

NEUROPSICOLOGÍA

4. Aspectos comunes de las tradiciones religiosas y su conexión con las emociones

- a. Iniciación-Cosmovisión
- b. Relaciones personales, familia y sociedad
- c. Sentido de las funciones biológicas básicas: Alimentación y Sexualidad
- d. Prácticas espirituales: Meditación y Liturgia
- e. Sentido de la vida y de la muerte
- f. Sentido de la trascendencia

5. Las sombras de las tradiciones religiosas

- a. Fundamentalismo
- b. Potenciación del sentimiento de culpa
- c. Conflicto con la ciencia
- d. Racismo
- e. Autoridad y autoritarismo

6. Espiritualidad y Psicoterapia Transpersonal

1. Introducción

Durante muchos siglos, las tradiciones religiosas han sido las depositarias de las prácticas espirituales que han conducido a los seres humanos a las más altas cumbres del desarrollo espiritual. En el seno de las religiones han surgido hombres y mujeres, maestros iniciados de sabiduría que han ayudado a los demás orientándoles y ayudándoles a descubrir el camino hacia la paz interior.

Sin embargo, no todo ha sido así en el interior de las religiones. En estas estructuras también se han dado formas de poder y control de la conciencia, creencias limitadoras y manipulación e incitación a las masas hasta el punto de que no es extraño oír el término guerra de religión, como algo que ha jalonado la historia de la humanidad. Este contraste es lo suficientemente interesante para motivarme a profundizar en estos dos elementos íntimamente relacionados con una práctica terapéutica como la psicoterapia transpersonal.

Un acercamiento integrador al fenómeno religioso nos situará en una postura equilibrada y objetiva para, por un lado investigar sus luces, es decir, sus aportes al desarrollo espiritual desde diversos métodos, buscando aspectos comunes a las diversas tradiciones y descubriendo el valor y el sentido de los símbolos y ritos. Por otro lado, nos adentraremos en lo que se denomina *la conciencia religiosa*, su desarrollo, formación y su posible manipulación, para mostrar cuáles son los impedimentos al desarrollo humano que se derivan de una vivencia limitativa, opresora y segregacionista de la conciencia religiosa cuando ésta se limita exclusivamente a una normativa moral y de pertenencia al grupo. Son muchas las personas que a pesar de haber roto con las tradiciones religiosas sienten en su interior una culpabilidad inevitable que les impide ser felices y poderse desarrollar al margen de esas tradiciones.

El objeto de la psicoterapia es acompañar a aquellas personas que lo deseen a transitar por el camino de la exploración personal con el fin de evitar el sufrimiento y alcanzar un mayor grado de felicidad. Este grado de felicidad será más hondo y duradero cuanto más profundo sea el nivel de conciencia emocional del paciente y mayor sea la capacidad de integración de sus sombras. Por eso mismo, la psicoterapia transpersonal, más allá de la mera resolución de un conflicto puntual de la conducta, conduce a la persona hacia un camino de introspección y descubrimiento personal, que integra todos los aspectos de su vida, y por ello, también el crecimiento espiritual.

Aun cuando el punto de partida para el inicio de una terapia puede ser un sentimiento concreto de infelicidad, identificado como una incapacitación para una vida normal y cotidiana, bien sea por un sentimiento prolongado de frustración, ansiedad, depresión, fobias, miedos irracionales, problemas en las relaciones, familiares, de pareja, laborales, descontrol emocional etc. Sin embargo, lo que caracteriza específicamente el proceso a seguir por el terapeuta transpersonal está más allá del problema concreto, que sin olvidar esto, evidentemente, intenta explorar otras dimensiones que apuntan a la espiritualidad del paciente. La psicología transpersonal tiene una dimensión trascendente, es decir, contempla al individuo en relación con el todo, tanto en su globalidad como en su sentido absoluto. Así, K. Wilber escribe:

La visión transpersonal en psicología asume esta postura ontológica fundamental, heredera de las tradiciones espirituales de oriente y occidente (moderno y pre-moderno), pudiendo resumirse sus postulados básicos en la siguiente afirmación: "Miremos donde miremos [...] sólo veremos totalidades. Y no sólo simples totalidades, sino totalidades jerárquicas; cada totalidad forma parte de una totalidad mayor que, a su vez, está contenida dentro de otra totalidad aún más inclusiva (Wilber, El proyecto Atman, 2005: 14¹).

La psicoterapia transpersonal, a diferencia de otras corrientes terapéuticas, no se centra exclusivamente en lo patológico, sino que contempla al ser humano en su proceso de desarrollo

¹ Citado por M. MÉNDEZ LÓPEZ, Estados Alterados v/s No-Ordinarios de conciencia: Un marco Transpersonal-Integral para comprender la ingesta ceremonial de enteógenos, en, *Cuadernos de Neuropsicología* 2007; I (3), p.189

global². Este punto de partida elemental nos sitúa ante una cuestión existencial compleja que debemos abordar por partes, si queremos adentrarnos en algo que es esencial para nuestro desarrollo y supervivencia como especie: la influencia de la espiritualidad en el desarrollo del ser humano como expresión de la búsqueda de plenitud.

Como podemos ver por lo dicho anteriormente, la persona que se acerca a la psicoterapia no es principalmente un *enfermo mental*, afectado de un grado de patología que le impide hacer una vida normal y le causa un notable sufrimiento. En esos casos extremos es imprescindible un tratamiento médico previo que mitigue, en lo posible, las disfunciones y reconduzca al individuo a la normalidad funcional. La psicoterapia, entendida como proceso de crecimiento, va dirigida a todo ser humano en tanto en cuanto es un ser en desarrollo afectado por sus luces y sus sombras. Esta visión dinámica del ser humano como un todo complejo en continua interacción pluridimensional nos obliga a evitar cualquier tipo de reduccionismo e interpretación parcial, salvo las que sean necesarias desde un punto de vista metodológico, y éstas, desde luego, siempre con un carácter relativo y abierto.

La cuestión existencial a la que hacíamos referencia es quizás más de carácter filosófico, pero imprescindible para entender el proceso terapéutico. A lo largo de toda su evolución, el ser humano, como especie, ha desarrollado unos mecanismos que le han permitido perfeccionar su sistema de relaciones y por tanto han aumentado su capacidad de supervivencia. Estos mecanismos han ido íntimamente unidos a su desarrollo intelectual y se estructuran en el ámbito mental de la interpretación, por tanto, tienen mucho que ver también con el lenguaje. Me refiero a lo que en términos generales llamamos el “**sentido de la vida**” que es a lo que responde también la espiritualidad y las tradiciones religiosas.

Durante muchos siglos la espiritualidad ha sido patrimonio de las religiones de forma casi exclusiva. Hoy día, sin embargo, espiritualidad y religión van dejando de ser términos estrictamente paralelos, como dice Douglas A. McDonald, profesor de la universidad de Detroit:

Mientras que un número creciente de investigadores afirma que la espiritualidad y la religión están relacionadas, pero son cosas diferentes (por ejemplo, George, Larson, Koenig y McCullough, 2000, Hill, 2000; MacDonald, 2000; MacDonald & Friedman, 2001) un examen del estado actual de la investigación indica que los dos términos, a menudo, son tratados como sinónimos y se utilizan indistintamente, o bien se presentan unidos en la forma “religión y espiritualidad” (por ejemplo Fleck & Fleck 2006). A pesar de esta tradicional confusión y confluencia de los dos términos, existe hoy día una distinción comúnmente aceptada entre espiritualidad y religión en lo referente a que una es personal y experiencial frente a la otra que es social y fruto del aprendizaje respectivamente. La religión es generalmente vista como un conjunto de creencias, doctrinas y prácticas propias de los miembros de una institución religiosa... La espiritualidad, por el contrario, se entiende que implica un sentido de interconexión fundamentado en lo experimental o una conciencia que participa de lo “sagrado”, “trascendente” y “numinoso” o de alguna forma de inteligencia suprema (Elkins; Grof)³

. Y esta “separación” se ha producido por varias razones que interesa enunciar:

- a. El racionalismo occidental, heredero de la ilustración; la crisis de las tradiciones religiosas y su postura de inmovilismo dogmático ante el avance científico y tecnológico. La falta de adaptación del lenguaje y la sustitución de la experiencia espiritual originaria por las especulaciones teológicas o morales.
- b. Interculturalidad y tecnología de la información. La pérdida de la identidad cultural en las sociedades modernas ha fragmentado las cosmovisiones de grupo y la interpretación de las conductas, suscitando un choque cultural que en ciertos casos ha conducido a una crisis de escepticismo y a la pérdida del sentido “objetivo” de la religión.

² “En su crítica del psicoanálisis, Maslow (1969) resalta que Freud y sus seguidores sacaron sus conclusiones sobre la psique humana principalmente en base al estudio de las psicopatologías”, S. GROF, *Brief History of Transpersonal Psychology*, en, *International Journal of Transpersonal Studies*, 27, 2008, p. 46

³ D.A. McDONALD, Identity and Spirituality: Conventional and Transpersonal Perspectives, en, *International Journal of Transpersonal Studies*, 28, 2009, p.86

- c. Ante la crisis de las propias creencias, que hoy día carecen de su carácter absoluto e identitario para los individuos, la sociedad globalizada permite realizar el contraste de creencias y prácticas muy diversas, gracias a una simple conexión a internet, favoreciendo la relativización y al mismo tiempo permitiendo síntesis personales individuales, cuyo criterio es el contraste con la propia conciencia, más allá de las estructuras religiosas conocidas.
- d. La investigación científica se abre, desde distintos campos, en especial el de la psicología transpersonal, pero también la física, la filosofía etc. a la investigación de los elementos esenciales que constituyen los objetos tradicionales de las religiones como “el origen del universo y de la materia” “la naturaleza de la conciencia” “las experiencias místicas o experiencias cumbre y su reflejo neuronal” etc.

La separación entre espiritualidad y religión es una situación nueva, propia de nuestro tiempo. Es una característica de la sociedad contemporánea en la que, si bien hay muchas personas que viven su espiritualidad dentro del marco de una determinada confesión religiosa, hay otras que no se sienten atadas a un marco determinado, o bien comparten ciertas prácticas o creencias y discrepan en otras, permitiéndose apostar por la espiritualidad más allá de la propia confesión religiosa. Incluso se da que personas que se sienten completamente fuera de cualquier confesión religiosa, sin embargo viven y experimentan un profundo desarrollo espiritual. Se trata de una espiritualidad transconfesional y por esto mismo transpersonal.

A la vista de esta situación, podemos decir que los hombres y mujeres de hoy se enfrentan a las tradiciones religiosas con una madurez intelectual fruto de la evolución científica y cultural de los últimos 100 años, y muy especialmente, de la revolución de la tecnología de la información. Esta nueva posición intelectual no renuncia a hacerse preguntas y a que las respuestas sean coherentes y suficientemente explicativas, por lo que se ponen en crisis las posturas dogmáticas adoptadas por ciertas tradiciones religiosas, así como costumbres, ritos, o posicionamientos morales, los cuales se pueden entender más como respuestas sociológicas a problemas del pasado que como actitudes de desarrollo espiritual. Por todo ello, lo que intentaremos en este trabajo será acercarnos con mirada analítica y lo más objetiva posible a aquellos elementos básicos y fundamentales, que de forma transversal vemos que están presentes en la mayor parte de tradiciones religiosas y que han servido durante siglos para desarrollar un marco de crecimiento espiritual, para desde ahí, abrir nuestra mirada a la psicoterapia transpersonal como una forma de acompañamiento personal que recoge la esencia de esos logros, tanto de oriente como de occidente y nos abre la puerta hacia una tarea de ejercicio espiritual personal como elemento integrador de desarrollo de la persona y una apertura al ámbito de la trascendencia y de lo transpersonal.

2. Las tradiciones religiosas y la experiencia espiritual originaria

El *sentido de la vida* es un marco interpretativo de carácter cultural que permite a los individuos organizar todo su funcionamiento psíquico en orden a canalizar las emociones y el comportamiento, buscando optimizar al máximo los recursos psíquicos para afrontar las dificultades de la vida con el mayor grado de estabilidad mental posible.

El sentido de la vida y el lenguaje a él asociado condicionan de una manera formidable la educación de las emociones, y por lo mismo, el grado de felicidad consiguiente de las personas. Pero hay algo más. Un determinado marco interpretativo a nivel mental y emocional permite un nivel de experiencia de la realidad completamente diferente, y por lo mismo, aporta unos niveles de certeza y de vivencia de tal intensidad que pueden permitir superar las más terribles dificultades. La realidad siempre supera nuestra percepción y hay mucho más de lo que nos imaginamos actuando fuera de nuestro plano perceptivo consciente:

Igual que una mano delante de los ojos tapa la montaña más alta, la pequeña vida terrenal esconde las innumerables luces y maravillas que abundan en el mundo, y quien sea capaz de quitársela de delante igual que se retira la mano, ese verá el esplendor enorme de los mundos interiores. (Rabí Nackmann de Brazlar)⁴

⁴ Citado por Willigis Jaeger, *En busca del Sentido de la Vida*, Narcea 2007², p. 15

Un dato que salta a la vista es que hay tantas tradiciones religiosas como manifestaciones culturales a lo largo de la historia, así como de la variedad de pueblos extendidos por todo el mundo. Intentar una interpretación sobre el origen histórico de la religión es una tarea realmente difícil, si no, imposible. En este punto sólo cabe esperar el avance de ciencias como la arqueología y la paleoantropología. Ahora bien, desde un punto de vista fenomenológico, es interesante la visión que nos ofrecen E. Dürkheim que habla de un pensamiento colectivo que alcanza su paroxismo en las fases de exaltación de todo el conjunto del clan (esto explicaría las manifestaciones religiosas colectivas como las romerías católicas o las procesiones de Ganesh y las prácticas devocionales o Bakti en India); o Lévy-Brühl (cuya teoría a veces se exagera) que hace intervenir una «mentalidad primitiva» operadora de concepciones «místicas», que serán rechazadas, si no extirpadas radicalmente por la civilización posteriormente (la interpretación mítica-mística de la realidad inicialmente rechazada por la ciencia, hoy día se empieza a valorar como una forma diferente de ver la realidad). Este dato es a mi juicio muy interesante, ya que pone de relieve el aspecto específico de la religión: una experiencia espiritual en la que se “descubre” una visión distinta de la realidad. Sin experiencia espiritual no hay religión; del mismo modo que sin capacidad de abstracción no hay lenguaje⁵. La importancia de la experiencia sobre cualquier interpretación posterior ya la ponía de manifiesto W. James cuando dice:

En cierta forma la religión personal vendrá a demostrar que es fundamental en mayor medida que cualquier teología o sistema eclesiástico. Las iglesias, una vez establecidas, viven por tradición de segunda mano, pero los fundadores de cada iglesia debían originalmente su poder al hecho de su comunión personal directa con la divinidad⁶

Este punto de vista nos suscita otra pregunta importante que hoy día es objeto de profunda investigación. ¿Acaso el cerebro humano está capacitado para experimentar la realidad de forma distinta a lo habitual? ¿Está en esta otra dimensión de la experiencia mental (con todo lo que conlleva de emocional y cognitivo) el origen de la denominada experiencia religiosa? Si esto es así, las religiones no son sino interpretaciones culturales (con los instrumentos culturales disponibles) de esa experiencia y al mismo tiempo son elaboración de procesos creativos para intentar reproducirla.

A la vista de este planteamiento podemos pensar que si bien las religiones pueden evolucionar, influirse, dejarse influir etc., la experiencia no, la experiencia en sí misma tiende a ser transcultural y en definitiva está más allá del lenguaje mismo. Es decir, la experiencia depende de una serie de procesos mentales que suceden en nuestro cerebro, mientras que las religiones son formas de interpretar y acceder a esa experiencia. Willigis Jaeger que he citado antes, pone un ejemplo al respecto y es el de una montaña. En su base y muy alejados unos de otros hasta el punto de que no se conocen entre sí, viven numerosos pueblos dispersos por el terreno. Cuando un grupo de cada uno de esos pueblos que no se conocen entre sí, decide ascender a la cumbre, inicia su camino con sus propios métodos y pensando que son los únicos en conocer la montaña, hasta que llegan a la cumbre, y allí en ese punto, todos se encuentran, ya que no hay posibilidad de llegar más que a una única cumbre de una montaña aunque los caminos hayan sido variados. A. Maslow lo expresa así:

En la medida en que todas las experiencias místicas o experiencias clímax son las mismas en su esencia y siempre han sido las mismas, todas las religiones son la misma en su esencia y siempre han sido la misma⁷

A pesar de estas palabras de Maslow, la experiencia nos muestra que las tradiciones religiosas son múltiples y variadas según el contexto cultural en el que se desarrollan. Sin embargo todas se caracterizan por dos elementos tremendamente eficaces y potentes en cuanto a la educación de las emociones y la orientación de la conducta: las creencias y los rituales.

- a. **Las creencias:** Según hemos adelantado, *el sentido de la vida*, es el marco general de interpretación de la realidad en el que se desarrollan las emociones de cada individuo. Y

⁵ Distinguiamos entre lenguaje y comunicación. Los animales tienen capacidad de comunicación pero no lenguaje en sentido elaborado. Esto requiere la capacidad de crear símbolos.

⁶ W. JAMES, *Las Variedades de la Experiencia Religiosa*, Península, Madrid 1994², p.17

⁷ J. WHITE (Ed.), *La Experiencia Mística y los estados de conciencia*, Kairós, Barcelona 2000⁶ p.248

las emociones; en frase de Tomkins “son las que motivan nuestra vida”⁸, por tanto, las responsables de nuestra felicidad o infelicidad. Las distintas religiones han elaborado, en función de sus propias tradiciones culturales, un conjunto de creencias que influyen en la felicidad o infelicidad de los individuos. El budismo, por ejemplo, tiene su origen en la conciencia del sufrimiento de los seres sintientes y en el modo de superarlo. Así pues, las creencias configuran un *programa mental* que forma parte de la educación y que genera toda una serie de sentimientos y vínculos emocionales orientados a conseguir la máxima felicidad. Estos vínculos emocionales se desarrollan primer lugar, con otros individuos (familia, clan, tribu, raza, pueblo, grupo de creyentes): un cuerpo de creencias compartido genera unos lazos emocionales tan intensos que quien los rompe se queda aislado y sólo. En segundo lugar, las creencias crean unos vínculos emocionales intensos en relación a la propia conducta. Las emociones pueden ser positivas o negativas en función de si las conductas se corresponden con la creencia o se enfrentan a ella. Y en tercer lugar, las creencias condicionan las emociones vinculadas a lo trascendente, a lo numinoso, a la deidad o al plano que está más allá de lo visible. Las creencias, por tanto, se convierten en un instrumento de reconducir la energía emocional, y consiguientemente la conducta hacia una integración o relación con lo trascendente. Esto hace que la creencia condicione totalmente el impulso vital y oriente “dando sentido” toda la actividad del individuo. Por ello, muchas religiones para preservar las creencias las han revestido de infalibilidad y verdad absolutas. La creencia es, por tanto, el marco de interpretación de la realidad a la luz de la experiencia espiritual originaria, de la que se deriva la propia tradición religiosa y a la que se accede por medio de las diversas prácticas.

Ahora bien, ¿cuál es el origen de las creencias? El origen no es otro que la interpretación (hermenéutica) expresada en un lenguaje condicionado culturalmente de la experiencia espiritual vivida en un plano transpersonal. Las creencias son la interpretación del sentido de la vida a la luz de una determinada experiencia espiritual. Por eso las religiones, en último término, son una forma de lenguaje, y por ello mismo, son limitadas y necesitan de actualizaciones continuas en la medida en que el contexto cultural cambia, pero teniendo claro que el lugar hacia donde apuntan es la experiencia misma. Uno de los grandes errores de las religiones es perder de vista la experiencia espiritual de partida e intentar sustituirla por el contenido mismo de la creencia expresada. Es como el maestro que apunta a la luna y los discípulos miran el dedo. Toda creencia, por definición, tiene que ser susceptible de transformación ya que los instrumentos culturales y la experiencia cotidiana van cambiando. Por ejemplo, la mayoría de las religiones tienen una terminología de ambiente rural porque era el reinante durante muchos siglos en nuestras sociedades, en cambio hoy la sociedad ha perdido ese modo de vida. Hablar de Dios como rey, por ejemplo, en nuestras sociedades democráticas no es descriptivo de nada, es, por tanto, necesario un lenguaje que dé respuesta al ser humano, hombre y mujer en cada momento histórico y en cada marco cultural.

- b. Los rituales:** Los rituales son un conjunto de prácticas y actos simbólicos que expresan de forma plástica y dinámica algún aspecto de la creencia. Los rituales son actos y gestos humanos, por lo que implican la participación del cuerpo así como de diversos objetos o realidades naturales. Los rituales se caracterizan por ser una acción que se desarrolla siempre de una manera preestablecida y en la que cada gesto se corresponde con un significado particular. De esta manera el ritual permite que desde la acción corporal se evoque la emoción primigenia “representando” la creencia (o el mito) y por medio de la memoria emocional activa, el ritual hace posible re-crear esa creencia primordial y actualizar su potencial vivencial en el tiempo presente. En el aquí y ahora del que ejecuta el ritual se hace presente la experiencia espiritual primigenia. Ciertamente no siempre que se practica un ritual se vivencia la experiencia espiritual, ni se vivencia con la misma intensidad. Lo que determina la “eficacia” del ritual es su capacidad de transformación emocional, tal y como veremos más adelante al analizar la “experiencia mística”

Por todo ello, los rituales sólo tienen poder evocador si se realizan dentro del mismo contexto cultural. Ya que en ese caso existen conexiones entre lo representado (la creencia, o

⁸ Citado por M. LEVAV, *Neuropsicología de la emoción. Particularidades en la infancia*, Revista Argentina de Neuropsicología, 5 (2005) p. 15

programa mental instalado por la tradición cultural) y lo que se está representando en el momento presente, que influye y afecta a la historia personal del individuo.

Las creencias y los rituales nos remiten a una experiencia conmemorada que se actualiza permanentemente en la vida de los fieles de las religiones. Está fuera de los límites de este trabajo el análisis de la objetividad de la experiencia, es decir, si “existe” propiamente una dimensión espiritual más allá de nuestra percepción ordinaria, entre otras cosas, porque tendríamos que comenzar por precisar qué entendemos por realidad percibida y la naturaleza de su entidad objetiva. Lo que sí está claro, desde un punto de vista fenomenológico, es que seres humanos de diversas culturas y sin prácticamente punto de contacto alguno han experimentado dimensiones de la realidad distintas de su percepción ordinaria y que a estas experiencias le han dado un significado especial. Unas veces se ha percibido como un contacto con la divinidad, otras como una forma de sabiduría, en otros casos un modo de oráculo u orientación para la acción futura, o como una forma de afrontar la muerte o lograr la curación de una enfermedad etc.

Allan Watts en su obra *Psicoterapia del Este, Psicoterapia del Oeste* escribe lo siguiente referido a las religiones-filosofías orientales:

*La semejanza principal entre estos estilos de vida orientales y la psicoterapia de Occidente reside en su similar preocupación por provocar cambios de conciencia, alterando nuestras maneras de sentir nuestra propia existencia y nuestros vínculos con la sociedad humana y el mundo natural. La psicoterapia se ha interesado, mayormente, por cambiar la conciencia de ciertos individuos afectados por perturbaciones especiales. Las disciplinas del Budismo y el Taoísmo, en cambio, conciernen al cambio de conciencia de personas normales, socialmente integradas. Pero a los psicoterapeutas les resulta cada vez más notorio que el estado de conciencia que nuestra cultura considera normal es no sólo contexto, sino también caldo de cultivo de la enfermedad mental.*⁹

Lo que Allan Watts denomina “cambios de conciencia” constituyen el objeto central de cualquier práctica y tradición religiosa, la capacidad que han tenido las religiones para desarrollar formas de experiencia espiritual les aproxima al ámbito de lo que, luego, en occidente se ha desarrollado como terapias. Si bien el objeto principal de las religiones es marcar caminos de transformación de conciencia para acceder a esos niveles de experiencia y crear un lenguaje para interpretarla, sin embargo, durante mucho tiempo las diferentes tradiciones religiosas en especial el budismo e hinduismo, pero también el cristianismo, el judaísmo o el Islam, han desarrollado diversas teorías de la mente en relación al control de las emociones, pasiones, sentimientos, pensamientos y deseos; todo un universo espiritual de predisposición y preparación para encauzar y discernir la experiencia espiritual verdadera.

No es extraño ver en la literatura religiosa alusiones profusas al tema del discernimiento, lo cual nos sitúa ante la necesidad de distinguir aquellos niveles de conciencia que, siendo, en efecto distintos de la conciencia ordinaria, sin embargo pueden ser consecuencia de alteraciones patológicas, o estados emocionales alterados, de aquellos otros que son fruto de un proceso integrador. Esta realidad nos invita a plantearnos cuáles son las características específicas de la denominada experiencia mística ya que, en último término ésta constituye el motor y el sentido de cualquier tradición religiosa

3. Características de la experiencia espiritual

A la vista de lo tratado hasta el momento, podemos decir que las religiones, desde el punto de vista evolutivo, son el resultado de un proceso de elaboración mental complejo en el que intervienen diversas funciones psíquicas de forma conjunta y unificada creando un marco de referencia operativo de un grupo humano. Ahora bien, este marco nace de una experiencia espiritual cuyas características se asemejan bastante a pesar de los diversos contextos culturales en los que pueda darse. Toda religión específica está unida a una experiencia espiritual concreta. Así A. Maslow dice:

El principio mismo, el centro intrínseco, la esencia, el núcleo universal de toda gran religión conocida (a menos que se llame también al confucianismo una religión) ha sido la iluminación, revelación o éxtasis privado, solitario y personal de algún profeta o vidente

⁹ A. WATTS. *Psicoterapia del Este, Psicoterapia del Oeste*, kairos, Barcelona, 1973, p.18

*extremadamente sensible. Las grandes religiones se autodenominan religiones reveladas y cada una de ellas tiende a depositar su validez, su función y su derecho de existencia sobre la codificación y comunicación de esta experiencia mística original o revelación del profeta solitario a la masa de seres humanos en general.*¹⁰

La experiencia espiritual, la iluminación o el éxtasis, constituye un tipo de experiencia en un nivel de conciencia diferente del habitual. Por ello ha sido denominada (Maslow) experiencia cumbre o clímax. Esta experiencia que en terminología religiosa se asocia a la revelación de origen sobrenatural, es decir, la irrupción de lo trascendente en el ámbito de la conciencia individual, hoy día muchos científicos han comenzado a estudiarla bajo la perspectiva de la respuesta del cerebro, la psicología y el lenguaje humanos ante un nivel diferente de conciencia. El estudio de la conciencia ha desplazado el debate racionalista sobre la realidad objetiva o subjetiva de los fenómenos espirituales a un campo distinto. La conciencia surge como respuesta, todavía misteriosa¹¹ al conjunto de los estímulos (externos o internos) que se perciben y codifican a través del cerebro. Esta experiencia de conciencia ordinaria, de repente, bajo determinadas circunstancias es alterada y surge otra forma de conciencia, esta otra forma de registro de las sensaciones y emociones hace que el cerebro interprete la realidad de otra manera, y a partir de ese momento surgen las distintas etapas o fases de la cosmovisión a lo largo de la historia de la humanidad conocida, descritas por diversos autores y que yo sintetizo de la siguiente manera:

- Arcaica-Chamánica
- Mágica
- Mítica-Religiosa
- Religioso-Racional
- Racional-científica
- Espiritual-Transpersonal

Esta descripción de las diferentes fases de evolución de la conciencia y los diferentes tipos de experiencia de la realidad a ellas asociada, pone de relieve un aspecto muy importante y es que experiencia e interpretación de la misma son dos elementos que se reclaman mutuamente y cuya síntesis determina el estado de evolución del ser humano. La capacidad de interpretar, el lenguaje utilizado, y las consecuencias de vida derivadas condicionan notablemente el nivel de conciencia y su evolución. Otro aspecto interesante a reseñar es que estas fases no son eliminadas totalmente, sino que siempre quedan como incorporadas y normalmente asumidas en la fase siguiente, lo que no obsta para que en determinados niveles superiores, de repente, rebroten formas anteriores.

Vayamos ahora al análisis de la experiencia mística. No olvidemos un aspecto fundamental y es la dificultad que entraña el uso del lenguaje en la expresión de este tipo de experiencias ya que el nivel y la forma de conciencia es diferente a la conciencia de racional o estado de vigilia con quien está asociado nuestro lenguaje.

ESTUDIO COMPARADO DE LAS RELIGIONES

Dicho lo anterior, un aspecto que se pone de relieve en el estudio comparado de las religiones es que estas experiencias tienen un denominador común a la luz de las descripciones realizadas por los místicos de diversas tradiciones. Algunos de los principales aspectos característicos de la experiencia mística se podrían resumir de la siguiente manera:

- a. Sentimiento de unidad. Se percibe el universo como un todo integrado. El yo se experimenta fundido con ese todo de forma inseparable. La experiencia de la no dualidad tiene un impacto emocional muy fuerte en el individuo. La conciencia ordinaria experimenta el yo como algo diferente del resto de cosas que, a su vez, se perciben separadas y divididas. La mente conceptual se mueve en el campo de la clasificación discriminatoria y distintiva. La experiencia de unidad no-dual transforma la personalidad, en algunos casos de forma total.

¹⁰ J. WHITE (Ed.), *La Experiencia Mística y los estados de conciencia*, Kairós, Barcelona 2000⁶ p.247

¹¹ Hoy día hay un interesante estudio realizado por el prestigioso físico cuántico y matemático R.PENROSE y el anestesiólogo y psicólogo S.HAMEROFF, aunque sus conclusiones son muy debatidas por la comunidad científica, sin embargo están creando una visión totalmente nueva del estudio de la conciencia. Según estos autores la conciencia surge como un fenómeno más allá del espacio-tiempo en base a la denominada Reducción Objetiva que se produce en el los microtúbulos del citoesqueleto de las neuronas. Sus trabajos se pueden ver en la siguiente página: <http://www.quantumconsciousness.org/penrose-hameroff/consciousness.html>

- b. Profundo sentimiento de amor. El amor se vive más allá de los objetos, es un amor universal, se crea un lazo afectivo-emocional con todo (una expresión de esto lo vemos en el cántico de las criaturas del místico cristiano Francisco de Asís) todos los objetos, en especial los seres vivos, se ven como reflejo del todo y suscitan el amor universal. Este sentimiento permite ver todas las cosas con un mayor desapego, sin caer en el juego emocional del deseo.
- c. Desconexión con el mundo de percepciones y desconexión espacio-temporal. La experiencia espiritual profunda se caracteriza por una desconexión del ámbito perceptivo. La desconexión, tanto de la capacidad perceptiva, como de las coordenadas espacio temporales nos acercan a una experiencia “de eternidad”.

...Cuando el éxtasis está en su punto máximo; y por “punto máximo” quiero decir esos momentos en que se pierden las facultades, debido a que uno se encuentra unido muy cerca de Dios. Entonces, en mi opinión (el alma) no ve, oye ni siente. Pero como decía al describir la anterior oración de unión.. Mientras dura, no obstante, ninguno de los sentidos percibe o sabe lo que está sucediendo... Por lo general los ojos están cerrados, aunque quizá no queramos cerrarlos; y si ocasionalmente permanecen abiertos, el alma, como acabo de decir, no percibe nada ni pone atención a lo que ve”¹²

- d. Intuición noética. Se experimenta una aprehensión de la verdad de modo directo e inmediato. En algunos casos se producen introspecciones dentro de verdades complejas e impenetrables por parte del entendimiento discursivo. Tal y como describe Happold, citado por R. Prince:

(Las experiencias místicas) producen una introspección dentro de las profundidades de la verdad, impenetrables para intelecto discursivo; introspecciones que conllevan un sentimiento tremendo de autoridad. Las cosas toman un nuevo aspecto y un nuevo, y a menudo, inesperado significado¹³

Esta cualidad que trasciende al pensamiento discursivo hace que en muchos casos se tenga un sentimiento íntimo de verdad con una certeza irrefutable, pero, a la vez, no se pueda expresar. Esta a-racionalidad, que no irracionalidad, permite a la mente abrirse a nuevos significados y comprensiones que de otro modo serían imposibles. Además se produce una profunda concentración (lo que conecta con el apartado anterior. El conocimiento se da sin comparación, ausente de juicio, es conocimiento en sí.

- e. Sentimiento de goce y deleite. La vivencia del mundo en la experiencia mística es algo hermoso, bueno, deseable. Incluso el mal es visto de una manera integradora y asumida, es una forma de reconciliación emocional profunda:

¡Oh graciosa y amable Bendición y gran Amor, qué dulce eres!...¡Qué placenteros y hermosos son la apetencia y el gusto! ¡Qué embriagador y dulce aroma desprendes! (J. Böhme, místico protestante del S.XVI)

Como resumen, podemos citar el siguiente texto descriptivo de la experiencia espiritual vivida por el místico indio Radhakrishna y en el que se condensan los principales aspectos detallados anteriormente:

Un relámpago súbito, una flama de incandescencias, arroja un brillo momentáneo pero eterno sobre la vida en el tiempo. Un silencio extraño entra en el alma; una gran paz invade su ser. La visión, la chispa, el momento supremo de unificación de la realización consciente, enciende todo el ser con un propósito perfecto. La conciencia suprema, la presencia sentida íntimamente, trae consigo un arrebató que va más allá de la alegría, un conocimiento que trasciende la razón, una sensación más intensa que la vida misma, infinita en paz y armonía¹⁴

NEUROPSICOLOGÍA

En el contexto religioso, este tipo de experiencia ha sido interpretada como algo “sobrenatural”, hoy día, sin embargo, la investigación en el campo de las ciencias de la mente, en especial la neurofisiología ha permitido demostrar que las descripciones de los místicos tienen un correlato en

¹² Citado por J. White (Ed.) O.C. p. 153

¹³ O.C. p.120

¹⁴ Citado por J. White (Ed.) O.C. p. 30

la actividad cerebral que explica las sensaciones y vivencias descritas. Aunque en el ámbito de la psicología transpersonal se han investigado también los modos de generar estos estados alterados de conciencia por medio de inductores diversos (sustancias como la psilocybina, el metilfenidato, el ácido lisérgico o técnicas como la respiración holoscópica o los sistemas ASCID o AVE de J. Houston), la clave que hace que una experiencia tenga una continuidad en la vida y por lo tanto sea un principio terapéutico, es decir, haga del individuo un ser sabio y maduro espiritualmente es algo más. La característica de la experiencia espiritual es su dinámica unificadora de la psique. Muchos autores han estudiado comparativamente los estados místicos con aquellos otros estados alterados fruto de enfermedades, sobre todo la esquizofrenia y la psicosis llegando a la conclusión que si bien puede haber algunos elementos en común en cuanto a los estados de conciencia alterada, sin embargo lo que les diferencia esencialmente es que en el caso de los místicos las experiencias son integradoras, mientras que en los enfermos se trata de experiencias disgregadoras del yo:

A partir de investigaciones como las de Walsh (1993) y Noll (1983) se han podido establecer diferencias fenomenológicas significativas entre la experiencia de quienes sufren un episodio psicótico y quienes experimentan un estado de expansión de conciencia.

“Por ejemplo, Noll ha demostrado diferencias significativas en la dimensión del control. Él dio cuenta de que los chamanes generalmente son capaces de inducir y terminar sus estados alterados de conciencia según sea su voluntad y modular así su experiencia hasta cierto punto, mientras que los esquizofrénicos son generalmente víctimas enteramente indefensas de sus estados y experiencias.” (Walsh, 1993: 743)¹⁵

En este sentido cabe señalar que las creencias sirven no sólo para comprender la experiencia sino para darle un sentido unitario. De la misma manera cuando un chamán dirige una sesión de ayahuasca puede controlar el viaje y ayudar a los demás a no perderse en el intrincado mundo visionario. Veamos algunos hitos de la investigación neuropsicológica:

En 1969 J. Deikman en una colaboración titulada *“Desautomatization and the mystic experience”* publicada en la obra de Ch. T. Tart (ed.) *Altered States of Consciousness*, J. Wiley & Sons, Inc., ponía de relieve que las características de los fenómenos místicos se debían a un proceso de “desautomatización” de estructuras psicológicas que organizan, limitan, seleccionan e interpretan los estímulos. Según este autor, la automatización o proceso contrario, sería un proceso que se iniciaría en las conductas motoras y se extendería al resto de la vida psíquica como un sistema de natural de economía energética. De este modo, a medida que disminuyen los estados de peligro, disminuiría también la actitud de alerta consciente y aumentaría la automatización de procesos. Esto, dicho de otro modo, es que disminuye la toma de conciencia de nuestros procesos psíquicos. En sentido inverso, cuando, gracias a una actividad de concentración sostenida y profunda se produce una desautomatización en un adulto todo el proceso perceptivo automatizado surge en la conciencia de una forma holística y se produce una “invasión” de la conciencia en el subconsciente. Según esto se explica, por ejemplo el sentido intenso de realidad que narran los místicos, como una activación de las estructuras límbicas (en especial la amígdala) que vincula los estímulos con el sentido vital y emocional de los mismos. La realidad se percibe, como si dijéramos, de dentro a afuera. El proceso de desautomatización permitiría el acceso a aspectos de la realidad que habitualmente serían filtrados. Otra característica que hemos descrito como infabilidad, se explicaría por la supresión temporal del pensamiento lógico analítico por una desconexión de la comunicación entre hemisferios cerebrales, de forma que prevalecen las vivencias del hemisferio derecho.

En 1983 el psicólogo canadiense Michael Persinger relacionaba las experiencias místicas con el lóbulo temporal a partir de una serie de investigaciones sobre la epilepsia y sus síntomas, algunos de ellos, semejantes a los efectos descritos por los místicos tras sus experiencias espirituales.

A Través de un sistema de estimulación electromagnética transcraneal pudo concluir que gran parte de las características de la experiencia mística se explicaban en relación a la estimulación de determinadas partes del cerebro, en especial algunas estructuras del lóbulo temporal, así como del sistema límbico, al realizar estas estimulaciones las personas con formación religiosa y creyentes

¹⁵ M. MENDEZ, Estados Alterados v/s No-Ordinarios de conciencia: Un marco Transpersonal-Integral para comprender la ingesta ceremonial de enteógenos, en, Cuadernos de Neuropsicología 2007; I (3), 174 -371, p. 193

tenían visiones de Jesús, María Elías o Mahoma, mientras que los agnósticos decían sentirse abducidos por alienígenas¹⁶.

En un estudio realizado por la Universidad de Montreal en Canadá y publicado en la revista *Neuroscience Letters* en 2006, El doctor Beaugerard a través de una técnica de imágenes de resonancia magnética (fMRI) pudo comprobar en un grupo de religiosas carmelitas que, al recordar sus experiencias espirituales se reflejaba la activación de muchas más áreas cerebrales de lo normal. Se descubrió así que la experiencia implicaba diversas partes del cerebro, como la corteza orbitofrontal central, el lado derecho de la corteza temporal media, los lóbulos parietales inferior y superior derechos, la corteza izquierda prefrontal media o la corteza cingulada anterior izquierda, o el núcleo caudano, entre otras. Todas estas áreas cerebrales implicadas muestran que las experiencias espirituales son fenómenos de gran complejidad cerebral. En otro sentido y complementando lo anterior, otro grupo de investigaciones realizadas por especialistas como James Austin (del Instituto Tecnológico de Massachussets) o Andrew Newberg y Eugene D'Aquili, de la Universidad de Pennsylvania, utilizando Cámaras Gamma de imágenes 3D muestran que hay otras zonas del cerebro que en estados de profunda meditación reducen notablemente su actividad, incluso llegando a casi detenerla. Es el caso de las regiones del cerebro reguladoras de la construcción de la propia identidad, lo que permite que el sujeto pierda durante su práctica el sentido del propio yo individual, que establece la frontera entre él mismo y todo lo demás, y se sienta así integrado en una totalidad única transcendente. En este sentido puede ser interesante la descripción que hace J. White de la experiencia mística, asociándola con una re-volución hacia el estado animal:

El éxtasis, ex - stasis, es el transporte exterior de un modo de pensamiento ordenado biológicamente y culturalmente hacia un modo místico. En este modo el hombre regresa a su situación primitiva. Pero este regreso es de un nivel superior. Es un círculo (revolución) y una progresión lineal (evolución): una espiral ascendente. El hombre vuelve a obtener su condición primitiva, pero en vez de ser inconsciente de ello, como sucede con los animales, es superconsciente de ello. Resulta paradójico que al recuperar su naturaleza animal, el hombre se convierta en Dios¹⁷.

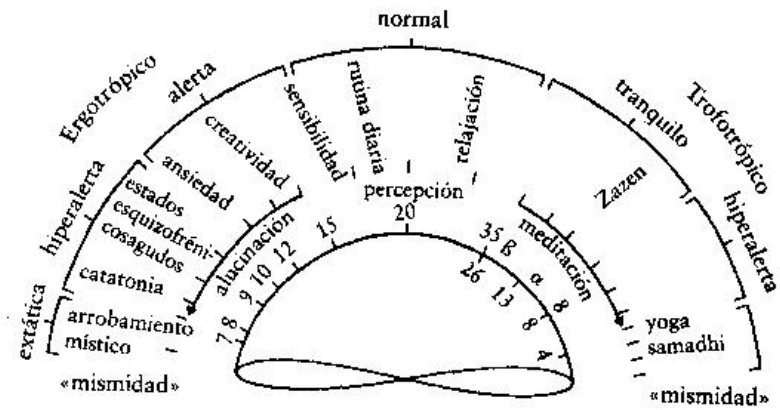
La posible razón de esta intuición expresada por White, es precisamente que ese regreso a un estadio primitivo, pero de nivel superior se produce como fruto de un tipo determinado de práctica y se trasmite en forma de sabiduría. De este modo el ser humano ha sabido desde siempre que su cerebro estaba capacitado tanto para ver la realidad de una manera como de otra, y la ciencia nos ha mostrado que ese mismo cerebro puede funcionar de dos modos diferentes captando la realidad con patrones distintos, y por ello mismo expresarla con lenguajes distintos.

Para acceder a estos otros niveles de conciencia, el ser humano ha utilizado métodos que están atestiguados en casi todas las religiones. La mayoría de los métodos se pueden clasificar en dos grupos: prácticas de quietud y prácticas de movimiento. Las primeras tienden a pacificar y relajar la mente y el cuerpo, disminuyendo la actividad cerebral, buscando estados de inmovilidad, incluso de aislamiento, ausencia de estímulos etc. Las segundas son todo lo contrario, buscan la exaltación, la danza, la profusión estimular etc. Según el estudio de Roland Fischer ambas prácticas tienen áreas comunes y conducen al estado de mismidad y arrobamiento, y por tanto al mismo esquema de función cerebral. Veamos como lo sintetiza gráficamente en el siguiente esquema¹⁸:

¹⁶ Cf. F.de la RUBIA, *La Conexión Divina. La experiencia mística y la neurobiología*, Crítica, Barcelona, 2009, pp 157-162

¹⁷ J. WHITE, *La Experiencia Mística y los estados de conciencia*, Kairós, Barcelona 2000⁶ p.15

¹⁸ F. De la RUBIA, O.C. p. 166



Las religiones, han sido un elemento de supervivencia esencial para la especie humana. No hemos de olvidar que la sanación, y en último término la medicina, tienen un origen vinculado a la religión en muchas culturas. Durante mucho tiempo el debate sobre la experiencia religiosa estuvo centrado en la “realidad de lo experimentado”, es decir, si las visiones, sensaciones, experiencia etc. pertenecían realmente a un universo espiritual objetivo, situado “fuera” de nosotros. Hoy día, lo que nos muestra la ciencia es que la realidad la construye nuestro cerebro. La realidad es una, somos nosotros quienes al relacionarnos con ella construimos una imagen y luego la interpretamos, con el consiguiente reflejo emocional derivado de nuestra interpretación. Ahora bien, el nivel más elevado de experiencia espiritual es la conciencia pura, como dice R. de la Fuente¹⁹:

Limitando la intensidad apremiante de la percepción externa y de la actividad mental interna, uno puede finalmente experimentar un silencio interior absoluto, completamente libre de percepciones y pensamientos. Esta experiencia, es conciencia pura, conciencia abierta, sin contenidos, ni intenciones. La meditación conduce a un cambio profundo en la estructura epistemológica, es decir, cambia la relación entre el Yo y nuestros objetos perceptuales. A largo plazo, este cambio en la estructura epistemológica es una forma de salto cuántico hacia una tranquilidad interior que persiste aun cuando la persona esté ocupada en pensamientos y actividades.

En las experiencias místicas se da una reducción relativa de las emociones, deseos y pensamientos, que en forma progresiva permite que nuestra atención esté disponible, hasta que eventualmente seamos capaces de mantener sin esforzarnos, el conocimiento de nuestra propia advertencia en forma simultánea con los pensamientos acerca del mundo.

Y en relación al segundo modo de acceso a la conciencia alterada éste autor escribe:

Un ejemplo más, es el cambio en la conciencia inducido por la estimulación sensorial rítmica, característica de los rituales en varias culturas. Los observadores de los rituales inductores de trances, habían vislumbrado ya un efecto directo de los sonidos rítmicos en el cerebro. Aldous Huxley lo expresó así: “Ningún hombre, por más civilizado que sea, puede escuchar por mucho tiempo el tamboreo africano, o el canto hindú, y mantener intacta su autocrítica consciente”.

Lo que la experiencia mística pone de manifiesto y así lo han expresado todos los grandes maestros iniciados es que hay otras formas de conectar con la realidad. Que hay otros modos de conciencia que perciben lo real de otra manera, y cuyas consecuencias son muy profundas en los individuos que acceden a estos planos. La experiencia es esencialmente sanadora.

¿Qué es lo que hace a esta experiencia sanadora? A mi entender son dos cosas principalmente. La primera de todas es el impacto emocional que significa experimentar la unidad. La mayor parte de nuestras fuentes de sufrimiento son fruto de la conciencia dual. Cuando sentimos lo otro como

¹⁹ R.de la FUENTE, en, *Salud Mental*, Vol. 25, No. 5, octubre 2002, pp. 3-4

amenaza, como carencia, como necesidad, también percibimos nuestro yo como víctima, como desamparado, como menospreciado etc. La experiencia de unidad rompe la dualidad y por tanto pulveriza esas emociones negativas aunque sea por un tiempo. En segundo lugar, desde la experiencia encauzada a través de la interpretación de la misma se pueden encauzar las emociones cotidianas. El miedo, la tristeza, la alegría, la vergüenza, la ira etc. todas ellas están moduladas por diversos aspectos de la creencia y del ritual religioso. Así, por ejemplo, los ritos de fecundidad o fertilidad que se dan en primavera están marcados por la emoción de alegría, y en algunos casos además vienen acompañados por un componente erótico y sexual. Los ritos de iniciación, por el contrario, están generalmente unidos a emociones de miedo, respeto, temor sagrado, los rituales de luto ayudan a encauzar la tristeza por la pérdida y así otros.

La vivencia religiosa es una forma particular de gestionar las principales emociones de la vida²⁰ y en este sentido las distintas prácticas religiosas se convierten en instrumentos para enfocar la energía emocional. Es evidente que este no es el punto de vista más frecuente al considerar las religiones, sino que normalmente se hace más hincapié en su cuerpo doctrinal, en sus mitologías o creencias, o en sus pautas y tabúes relacionados con el comportamiento humano (pautas alimenticias, práctica de la sexualidad, fundamentos de la justicia y el derecho, relaciones sociales etc.), sin embargo, lo que de verdad hace que determinados individuos hayan evolucionado de una manera especial, aproximándose al terreno de lo transpersonal y adquiriendo ese nivel de sabiduría que hoy denominamos “sabiduría perenne” ha sido el proceso de integración emocional vivido a través de sus prácticas religiosas, y en este sentido podemos decir que las religiones pueden desarrollar lo que hoy se denomina “inteligencia espiritual”.²¹

Es evidente que el motor de toda religión y lo que da sentido al resto de prácticas y estructuras posibles es la experiencia espiritual originaria. Una de las cosas que más ha fascinado a los investigadores de las religiones comparadas ha sido comprobar que las descripciones hechas por los grandes místicos de sus vivencias han sido muy similares a pesar de pertenecer a culturas y tradiciones muy diferentes. Este hecho pone de relieve que la estructura psíquica del ser humano está preparada para acceder a niveles de conciencia deferentes que permiten experimentar la realidad de forma distinta al modo ordinario.

4. Aspectos comunes de las tradiciones religiosas y su conexión con las emociones

Como hemos dicho anteriormente los elementos constitutivos de la religión son las creencias y los rituales, que posibilitan la actualización de la experiencia espiritual originaria. Es evidente que tenemos tantas creencias como culturas y tantos rituales como pueblos sobre la tierra. Una visión superficial puede hacernos pensar que entre una misa cristiana y un ritual tántrico no hay ningún punto de contacto, o que la creencia islámica de Dios, uno y trascendente, y la visión poli-deídica del hinduismo son absolutamente incompatibles.

El estudio comparado de las religiones es una ciencia relativamente reciente. No pretendo ser exhaustivo en este punto y hay numerosos trabajos al respecto. Voy a centrarme en un repaso de algunos de los temas que pueden resultar más significativos y sobre todo aquellos más vinculados al desarrollo psico-emocional de las personas:

1. Iniciación-cosmovisión

El desarrollo psico-espiritual de un individuo, cuando se da en el marco de una religión, comienza por la trasmisión de una determinada cosmovisión y el consiguiente rito iniciático, cuyo sentido es vincular al individuo al grupo e introducirlo en la tradición espiritual.

Este proceso, común a la mayoría de las tradiciones religiosas, tiene multitud de expresiones culturales que no podemos detallar aquí²², lo que nos interesa reseñar es el trasfondo psicológico de esta fase religiosa. La *iniciación* es ante todo una confrontación del individuo

²⁰ En este sentido comparto la opinión expresada por W. JAMES en la *Obra Citada*, pp. 16-17 cuando dice que aunque se hable de sentimientos religiosos, en el fondo son los mismos sentimientos humanos pero aplicados al ámbito religioso.

²¹ Gardner en 1983 propuso cinco criterios para definir la Inteligencia Espiritual. Cf. D. B. KING & T. L. DECICCO, *A Viable Model and Self-Report Measure of Spiritual Intelligence*, en, *Transpersonal Studies* vol 28 (1) 2009, pp. 68-85

²² Un estudio profuso del tema lo podemos ver en M. ELIADE, *Nacimiento y Renacimiento. El significado de la iniciación en la cultura humana*, Kairós, Barcelona, 2000.

con el grupo y con la experiencia espiritual originaria (E. Dürkheim y Lévy-Brühl). Como es sabido, la mayoría de estos ritos tienen que ver con la preadolescencia y el proceso de maduración sexual, y la formación de la personalidad. En este momento, el individuo que ha sido educado según la creencia determinada debe “vivenciarla”. Para ello ha ido viviendo un proceso de programación de su visión de la realidad gracias a las creencias compartidas, pero sólo en el plano cognitivo. Este tipo de creencias le permiten un marco de interpretación, un sentido y una razón de las cosas. El individuo, en su proceso de desarrollo a nivel cognitivo adopta una orientación y, al mismo tiempo, a nivel pragmático un determinado comportamiento. El bien y el mal (como expresiones de la educación) se fundamentan en el mito y el tabú. La cosmovisión transmitida por la creencia, inicialmente es sólo algo externo, un paradigma de interpretación mental. Ante la muerte de un ser querido se puede decir “Dios lo ha castigado por su maldad” o “Alá le ha llamado a su seno por su gran bondad” o ha sido fruto de su karma etc. y así todos lo demás. Esta cosmovisión transmitida es la base para interpretar la experiencia espiritual consiguiente que va a ser objeto de la iniciación, y en último término tendrá una influencia fundamental en la interpretación de sus experiencias espirituales a lo largo de su vida.

En muchas tradiciones religiosas se ha perdido el verdadero sentido iniciático de los ritos de iniciación y han permanecido sólo algunos aspectos marginales del mismo (sentido social, festivo, folclórico). Pero en su sentido original toda iniciación es un momento de prueba y de acceso al ámbito de lo espiritual.

El primer aspecto que caracteriza a la iniciación es la prueba. Puede ser de muchos tipos, desde incluir soportar dolor y sufrimiento hasta vivir bajo disciplina o realizar algún tipo de hazaña propia de los adultos etc. La prueba implica la gestión del miedo y del sentido del temor reverencial a lo trascendente²³. El neófito se enfrenta al sentimiento de soledad y a las dificultades de la vida sin más armas que las creencias transmitidas que se convierten en la fuente única de sabiduría para poder afrontar la prueba.

La iniciación se convierte en un momento muy importante en la vida del individuo, marca un antes y un después y es el comienzo de una nueva vida como adulto con responsabilidad respecto al grupo. La iniciación se caracteriza por un sentimiento de certeza interior y de confirmación de la experiencia espiritual vivida, aunque sea de forma todavía incipiente, que fortalece la pertenencia al grupo y le permite interpretar la realidad ya desde su propia experiencia. El haber experimentado en propia carne la “verdad” de las creencias fortalece el sentimiento de pertenencia. Además, la iniciación significa conocer el camino hacia la experiencia espiritual para poder volver a reproducirla siempre que sea necesaria.

Así como hoy día en nuestras sociedades desarrolladas el marco de interpretación de la realidad, es decir, nuestra cosmovisión se fundamenta principalmente en la visión científica, no es menos cierto que siguen existiendo temas abiertos en los que es imprescindible el diálogo entre la ciencia y las tradiciones religiosas. Por otro lado es importante señalar que en nuestras sociedades contemporáneas se ha perdido este ritual profundo y transformador de la iniciación, de ahí que en muchos casos la inmadurez psicológica se prolonga de una manera indefinida y además el acceso a experiencias espirituales, aún siendo un anhelo de muchos, sin embargo es difícil de realizar por la falta de preparación y orientación adecuadas.

2. Relaciones personales, familia y sociedad

Como hemos visto, una de las características de las tradiciones religiosas es su dimensión social. El compartir una misma creencia y una determinada práctica ritual conforma un grupo humano y modula las relaciones tanto internas como externas. La “ecclesia” de los cristianos, la “shanga” de los budistas, el “pueblo de Israel” de los judíos o la “umma” comunidad de creyentes islámica, son estructuras sociales en cuyo seno se desarrolla el mundo de relaciones del creyente: desde su vida familiar, hasta su proceso de crecimiento y maduración. Las tradiciones religiosas se caracterizan por comunicar un sentimiento de pertenencia de grupo y crear unos lazos que se van fortaleciendo en la medida que los individuos se comprometen ante la comunidad. Este compromiso significa, no sólo aceptar las creencias y los rituales, como hemos visto antes, sino también someterse a las normas morales que identifican al grupo.

²³ El filósofo y teólogo Rudolf Otto en su obra *Lo Santo*, habló de lo numinoso (la trascendencia) como algo a la vez fascinante y terrible. La experiencia espiritual suscita asombro y temor reverencial

Si la iniciación está dominada por la emoción del miedo y de la fortaleza como sistema de control, de modo que en la práctica ritual de la iniciación el neófito construye una personalidad con el reconocimiento del grupo (sentimiento de identidad personal), en la relación comunitaria nos encontramos con otra dimensión de las emociones. Se trata de una dimensión que llamaríamos horizontal, orientada a la resolución del conflicto de convivencia. Emociones como la ira, o el deseo deben ser moduladas por la paciencia y la justicia. Mientras que en el apartado anterior el conflicto es la supervivencia del yo, aquí es el mantenimiento de la paz del grupo. La satisfacción emocional está en el reconocimiento del grupo.

La tradición religiosa condiciona también el vínculo familiar, desde la configuración del modelo de matrimonio y familia (monógama, polígama; patriarcal o matriarcal etc.) hasta la posición de cada individuo dentro de ese modelo predeterminado. Las creencias religiosas están en la base de muchos problemas de adaptación social y condicionan severamente el libre desarrollo de las personas. La clave para un terapeuta a la hora de valorar la influencia de una tradición religiosa sobre el mundo de relaciones de un individuo debe ser la perspectiva de la libertad. Un peligro en este campo es juzgar los hechos aislados y por tanto separados del contexto de libertad personal asumida como forma de desarrollo y crecimiento.

3. Sentido de las funciones biológicas básicas: Alimentación y Sexualidad

La gran importancia que han tenido en el desarrollo y en la evolución humana las dos fuerzas vitales básicas, como son el alimento y la sexualidad se pone de relieve de una manera notable en el interés suscitado por todas las tradiciones religiosas en la interpretación y en la regulación de ambas fuerzas.

Las prescripciones alimenticias se han considerado muy vinculadas por un lado a la salud de los individuos (este es el sentido de la higiene, y de la restricción alimenticia, por ejemplo, la alimentación Kosher judía o Hallal, islámica, o las prácticas vegetarianas de la India etc.) y por otro a la purificación o preparación para el encuentro espiritual. Las tradiciones religiosas han descubierto que existen vínculos sutiles entre la alimentación y el estado de la mente y del espíritu. Cuando menos este hecho de atención ha puesto de relieve que la forma de alimentarse y la toma de conciencia del alimento están íntimamente unidos con el estado de ánimo y con el desarrollo espiritual y personal.

En cuanto a la sexualidad ocurre algo similar. La fuerza de generación de la vida es una energía muy potente que condiciona muchos aspectos de las relaciones personales. En muchas tradiciones religiosas la sexualidad se ha revestido de sacralidad asociada al misterio de la vida y de la existencia. Es muy frecuente encontrar en las tradiciones religiosas determinadas normativas (en muchos casos también de carácter higiénico u orientado a la salud) en cuanto a la práctica sexual. Al igual que las prácticas alimenticias, la sexualidad se ha entendido como una energía vital muy potente y por lo mismo muy útil para la consecución de experiencias espirituales, y ello tanto en un tipo de prácticas que incluyen el no ejercicio de la sexualidad, como por el contrario, en el ejercicio consciente de la misma, como ocurre en una de las fases de la práctica del tantra.

Así pues, ¿Cuál es el trasfondo último de la necesidad de tomar conciencia tanto de la alimentación como de la sexualidad? En último término, pienso que se trata del contacto sagrado con los orígenes de la vida, entendiendo con ello la vida en su expresión material: el valor del cuerpo. Si los yoga-sutra nos hablan del cuerpo como el arco que lanza la flecha del espíritu, no es extraño que los dos aspectos más básicos del cuerpo como son: la alimentación y la sexualidad se tengan en cuenta para el desarrollo espiritual. La tradición cristiana primitiva vio en la sexualidad un lenguaje; una expresión del amor-unidad de Dios cuya energía amorosa se transforma en energía creadora y creativa. Por ello también la sexualidad tenía un carácter iniciático-simbólico (*sacramentum*), desde una concepción del cuerpo como templo y expresión de la fuerza divina (teoría de la resurrección). En este mismo sentido el ritual Maithuna del Tantra hindú, en el que la unión se consuma cuando la conciencia de los dos cónyuges está completamente absorta en la visualización de la divinización de sus cuerpos y su previa adoración, nos pone de relieve el hecho de que la energía sexual puede convertirse en cauce para la experiencia mística. Dice el Kularnava Tantra:

*El propio cuerpo es el templo. El mismo jiva es el Dios Sadashiva. Aparta los pétalos marchitos de la Ignorancia y adora con la Conciencia de "yo soy El"*²⁴

4. Prácticas espirituales: meditación y liturgia

Una característica que permanece constante en la mayoría de las tradiciones religiosas, y que, en definitiva, se convierte en un elemento identificativo de la esencia de una religión es precisamente su dimensión pragmática. Es decir, el conjunto de prácticas psico-emocionales orientadas a ampliar la conciencia y a reproducir la experiencia originaria.

De las prácticas generalizadas hay dos que son especialmente interesantes:

- **Retiro.- Meditación.** La búsqueda de la soledad y el silencio así como un cierto grado de aislamiento (desierto, cueva, cementerio, montaña etc.) ha sido una constante en las tradiciones religiosas. El objeto de la búsqueda de este entorno es profundizar en el proceso de interiorización que como dice Willber es el escalón último del proceso evolutivo cuya tendencia es hacer que los organismos miren más hacia el interior a medida que están en un grado más elevado de desarrollo. Esta práctica de interiorización ya tiene un significado en sí misma y es el reconocimiento de que la realidad empieza y termina en el interior. Los métodos meditativos son muchos y variados, utilizando sonidos, movimientos, cantos repetitivos, oraciones etc. pero al final en todos se busca un estado de quietud en el que los sentidos dejan paso a la conciencia pura y simple; al sentimiento de unidad, a la percepción del cosmos como integración.
- **Liturgia.** La liturgia o el ritual que ya hemos mencionado anteriormente tiene una fuerza emocional muy especial. La liturgia es una forma de ritual comunitario establecido en una estructura dialogal entre el que dirige (sacerdote) y la asamblea. Lo esencial de este ritual es la participación colectiva, la suma de individualidades y el "sentir común". Se crean códigos emocionales comunes y se confiesan las creencias comunes y se fortalece el sentimiento identitario al compartir la emoción y el sentimiento derivado del sentir conjunto.

Estas formas de práctica religiosa son complementarias. Mientras una busca el interior y el silencio, la otra recrea el exterior con música, símbolos y objetos diversos una realidad totalmente nueva y efímera ya que se circunscribe exclusivamente al tiempo que dura el ritual vestido de una estética determinada que inunda todos los sentidos. Consecuencia de esta práctica que podemos denominar Bakti o devocional-ritual, ha habido una gran influencia de la religión en las expresiones plásticas de las diversas culturas como la arquitectura, la música, la pintura, la literatura etc. Por este vínculo emocional-espiritual existen lugares mágicos, templos, melodías etc. que de alguna manera recogen el sentir y la conciencia de millones de seres humanos que se han vinculado a ellos.²⁵

5. Sentido de la vida y de la muerte.

En el extremo opuesto de la iniciación está la experiencia de la muerte y el sentido de la vida. En la mayoría de las creencias religiosas el tema de la muerte tiene una importancia fundamental. Existen incluso historiadores de la religión que consideran a los ritos fúnebres como el origen mismo de la religión (Herbert Spencer).

Aunque se discute si los mamíferos más desarrollados tienen algún tipo de conciencia de la muerte, es evidente que la conciencia de la propia muerte es exclusiva del ser humano. Esta conciencia se forma por deducción a partir de la experiencia de la muerte de los demás. Por ello, por el sentimiento de pérdida que implica el hecho de la muerte y su correspondiente reflejo emocional, dado que toda muerte nos enfrenta necesariamente a la nuestra, es por lo que la muerte se convierte en un objeto profundo de investigación religiosa.

En la práctica totalidad de las religiones los ritos funerarios tienen una importancia esencial. Desde los egipcios cuya creencia en la inmortalidad condicionaba prácticamente toda su religiosidad así como la complejidad de los enterramientos, hasta los tibetanos que encuentran en el momento de la muerte una ocasión propicia para encontrar la liberación superando el paso por el estado intermedio donde se manifiestan en forma de deidades complacientes y feroces todos los sentimientos de nuestro inconsciente. La muerte es un momento crucial,

²⁴ M.PANDIT, (ed.) *Kularnava Tantra, Rito de las cinco cosas prohibidas*, Eyras, Madrid 1980, p. 74

²⁵ Pensemos, por ejemplo en el Monte Kailas, el Camino de Santiago, o la Meca, por citar tres diferentes tradiciones

tanto que muchas religiones hacen de este momento la clave para determinar la conducta a lo largo de la vida. En algunas tradiciones religiosas se cree que cada uno tiene la muerte que desea y a la que se prepara a lo largo de toda su vida. Así el guerrero tendrá una muerte violenta, mientras el monje, por ejemplo, la tendrá pacífica y serena. Al margen de esto, existen numerosas prácticas religiosas destinadas a “tomar conciencia de la muerte”. La finalidad de estas prácticas es comprender ese trance como parte de la vida, de manera que los sentimientos y emociones vinculadas a ella (miedo a la muerte, pena por la pérdida, dolor por la injusticia de la muerte de inocentes o de niños etc.) puedan tener un cauce de integración.

Uno de los aspectos más importantes de las creencias religiosas en relación a la muerte es el sentimiento de pervivencia. En las religiones africanas se guardan el pelo y las uñas del difunto como símbolo de su pervivencia. Los difuntos se incorporan a un nivel de la existencia desde donde mantienen una protección sobre el grupo. El sentido de protección y orientación espiritual proporcionado por los difuntos está muy difundido en diversas tradiciones religiosas y ha dado como práctica el denominado espiritismo o sistemas de contactar con los difuntos. Ahora bien, este sentido de que todo el que ha muerto ha alcanzado un grado de sabiduría o bienestar no es universal, antes al contrario, en algunas culturas se ofrecen ofrendas a los difuntos y se ruega por ellos, de forma que el bienestar de los mismos se asocia al desarrollo de la comunidad de vivos tal y como refleja el siguiente texto que C. G. Jung escribe en su libro *Memorias, Sueños y Reflexiones*:

Cuando escribí los Septem Sermones ad Mortuos, fueron nuevamente los muertos los que me propusieron cuestiones cruciales. Volvían – decían ellos – de Jerusalén porque no habían encontrado lo que buscaban. Esto me causó mucho asombro en aquella época, porque, según la opinión tradicional, son los muertos los que poseen el gran saber; en efecto, debido a la doctrina cristiana que supone que en el más allá veremos las cosas cara a cara, la opinión acatada es que los muertos saben más que nosotros: sin embargo, aparentemente, las almas de los muertos sólo saben lo que sabían en el momento de la muerte y nada más. De ahí sus esfuerzos para penetrar en la vida, para participar del saber de los hombres. Frecuentemente, tengo la sensación de que ellas se colocan directamente detrás de nosotros, a la expectativa de percibir qué respuestas les daremos a ellas y al destino. Me parece que lo que les importa a toda costa es recibir de los vivos – es decir, de aquellos que les han sobrevivido y que permanecen en un mundo que continúa en transformación – respuestas a sus cuestiones. Los muertos cuestionan como si no tuviesen la posibilidad de saber todo, como si la omnisciencia o la omniconsciencia pudiese ser privilegio tan sólo del alma encarnada en un cuerpo que vive. También el espíritu de los vivos parece, por lo menos en un punto, aventajarse al de los muertos: la aptitud para adquirir conocimientos nítidos y decisivos. El mundo tridimensional, en el tiempo y en el espacio, me parece un sistema de coordenadas: lo que se descompone aquí en ordenadas y abscisas, allá, fuera del tiempo y del espacio, puede aparecer tal vez como una imagen original de múltiples aspectos o tal vez como una nube difusa de conocimientos en torno a un arquetipo. Pero un sistema de coordenadas es necesario para poder distinguir contenidos distintos. Tal operación nos parece inconcebible en un estado de omnisciencia difusa o de una consciencia carente de sujeto, sin determinaciones espacio-temporales. El conocimiento, como la generación, presupone un contraste, un acá y un allá, un alto y un bajo, un antes y un después

Si hay una existencia consciente tras la muerte, me parece que ésta se situaría en la misma dirección que la consciencia de la humanidad, que posee en cada época un límite superior, pero variable. Muchos seres humanos, en el momento de su muerte, no sólo se han quedado más acá de sus propias posibilidades, sino, sobre todo, muy distantes de aquello que los otros hombres aún en vida han tornado consciente, de ahí su reivindicación de adquirir, en la muerte, esa parte de la consciencia que no han adquirido en vida.

A la luz de este texto se podría decir que la visión de la pervivencia de la conciencia tras la muerte tiene diversas interpretaciones de las que me parece que puede ser interesante comparar dos tipos significativos que, además, representan a oriente y occidente. Uno de los grandes temas de las religiones respecto a la muerte es la relación causa-efecto existente entre la conducta desarrollada en la vida y la ulterior situación del espíritu-conciencia tras la muerte. Es evidente que la importancia de este tema es precisamente el estímulo de una

determinada conducta en vida como preparación para la muerte. A esta cuestión las principales religiones han respondido bajo dos esquemas diferentes:

1.- Premio-Castigo / Paraíso-Infierno

Este esquema al que responde toda la tradición judeo-cristiana, la religión egipcia así como las antiguas religiones de Europa occidental y el Islam. La muerte es concebida como el final de un proceso (la vida) en la que dependiendo del modo de vida, así es el tipo de vida tras la muerte. En este esquema tiene preponderancia el sentido de la justicia. Si una persona ha obrado mal, su conducta ha ido contra el grupo, su existencia tras la muerte será desdichada, en caso contrario, será de disfrute. La vida de ultratumba se concibe como una proyección de los mejores aspectos de la vida conocida y además se reviste de eternidad.

A medida que las religiones expresan una experiencia espiritual más honda la visión de la pervivencia de la conciencia se asocia más a los aspectos constitutivos de la personalidad: inteligencia y amor, que a la posesión de bienes materiales. En este sentido, el objeto de la conciencia tras la muerte es la unión total con la divinidad, la experiencia cósmica, de modo que el verdadero destino es la unión total con lo divino. Ante esta perspectiva, los grandes místicos como Teresa de Ávila pueden expresar su relación con la muerte en términos de liberación como lo expresa el siguiente poema:

*Vivo sin vivir en mí
Y tan alta vida espero
Que muero porque no muero.*

*Vivo ya fuera de mí,
Después que muero de amor;
Porque vivo en el Señor,
Que me quiso para sí:
Cuando el corazón le di
Puso en él este letrero,
Que muero porque no muero (..)*

*Sólo con la confianza
Vivo de que he de morir,
Porque muriendo el vivir
Me asegura mi esperanza;
Muerte do el vivir se alcanza,
No te tardes, que te espero,
Que muero porque no muero*

*Mira que el amor es fuerte;
Vida no me seas molesta,
Mira que sólo te resta,
Para ganarte, perderte;
Venga ya la dulce muerte,
El morir venga ligero
Que muero porque no muero.*

*Aquella vida de arriba,
Que es la vida verdadera,
Hasta que esta vida muera,
No se goza estando viva:
Muerte, no me seas esquiva;
Viva muriendo primero,
Que muero porque no muero.*

El sentimiento expresado por la experiencia mística se caracteriza por experimentar la muerte como una liberación y una forma de acceso a la unión plena con lo divino, unión que se expresa desde el amor total y absoluto, en el que el yo se pierde y sólo permanece la conciencia del ser puro, esto que hasta ahora había sido un patrimonio exclusivo de fenomenología religiosa, hoy día empieza a ser un campo de investigación científica y se enriquece continuamente con los relatos de las personas que han vivido una experiencia próxima a la muerte y posteriormente han sido resucitadas como lo demuestra el proyecto AWARE dirigido por los Doctores Sam Parnia y Peter Fenwick.²⁶

2.- Karma-Reencarnación-Nirvana

El otro gran paradigma presente principalmente en las tradiciones orientales es el de la reencarnación en función del karma. El karma no es concebido bajo el esquema de la culpa, es decir de la responsabilidad, sino más bien, como una relación de causa efecto. Toda acción conlleva un efecto que influye en todo el universo y a la vez condiciona la propia conciencia, de modo que según sean las acciones (conducta) así será la reencarnación subsiguiente. Según

²⁶ En este sentido me parece muy interesante el artículo de R. ARETXAGA, *Aware: Ciencia de la conciencia durante el trance de la muerte. Algunas consideraciones contextuales y filosóficas*, en, Letras de Deusto (Bilbao), vol.39, nº122, enero-marzo 2009

este esquema el deseo hace que la mente se mantenga vinculada al círculo de reencarnaciones de forma irremediable, es lo que se denomina la rueda del karma y por ello, aunque puedan existir reencarnaciones muy elevadas (el caso de los devas) sin embargo la mente se mantiene encadenada por el deseo.

La experiencia místico-espiritual en estas tradiciones lo que intenta es “liberarse” del ciclo sucesivo de reencarnación y muerte. Al igual que en el paradigma anterior, la experiencia mística de la muerte como proceso de liberación coincide. Una vez más todas estas prácticas, como el Phowa²⁷ o trasmisión de conciencia tibetana; la intercesión de los santos y las prácticas de encomendar el alma, cristianas, así como tantos otros rituales asociados a los difuntos ponen de relieve la importancia que tiene para los seres humanos el hecho de la muerte desde una perspectiva religiosa.

6. Sentido de la trascendencia

Todas las religiones tienen en común el hecho de trascender la visión del mundo que en un primer momento nos aportan los sentidos. Si nosotros preguntásemos a cualquier creyente sobre “lo divino” en cualquiera de sus expresiones o formas de creencia, lo más seguro es que todos se refieran a ello como algo objetivo y por lo mismo, desde una mente dual, como otra cosa, distinta de nosotros, pero eso sí, muy importante y vinculada con nosotros. En cualquier caso trascendencia se entiende en general como algo sobrenatural de otro ámbito (ámbito espiritual). Esto inevitablemente condiciona nuestra percepción. Nuestra mente si distingue ámbitos lo hace en categorías espaciales, por ello, si lo trascendente está en otro ámbito la experiencia espiritual consiste en “trasladarse” a ese ámbito.

Dado que no siempre es posible este “traslado” y que no todas las personas lo viven porque se entiende que es una “gracia” que no pertenece a nuestra naturaleza, sino que se recibe desde el “otro ámbito” y por tanto es fortuita, muchos de los practicantes de religiones viven, como dice W. James “de oídas”, y se conforman con ello, adaptando su vida a lo que otros les dicen que deben hacer.

Por esto, me parece muy importante señalar que lo que ponen de manifiesto las tradiciones religiosas, y en eso el budismo ha ido mucho más lejos, es que la trascendencia es una cualidad de la mente. Lo que llamamos Dios no es otra cosa que la realidad única y total, pero vista de una manera integral y holística, en la que la conciencia no se percibe separada de la realidad parcelada, sino incluida, por eso en la experiencia mística el sujeto se identifica con Dios. Esta experiencia de trascendencia supera el sentimiento de soledad existencial y desamparo de los seres humanos que a diferencia de los animales se sienten vinculados con el resto de la realidad. En esta visión no existen universos separados: materia y espíritu, creador y creatura. La trascendencia es la mirada de la realidad no desde la mente discrecional que separa y estructura distinguiendo y clasificando, sino desde la intuición del ser, desde la visión más metafísica posible: la pura realidad indiferenciada, el vacío o sunyata budista.

5. Las sombras de las tradiciones religiosas

Ahora bien, junto a este aspecto enriquecedor, que ha permitido el desarrollo espiritual de multitud de seres humanos de diversas culturas y tradiciones religiosas, junto a esta aportación de las religiones como corrientes de espiritualidad que han ayudado a la humanidad en su crecimiento, también hay otra cara de las religiones que ha significado una fuente de sufrimiento y de conflicto. Las religiones, en muchos casos se han convertidos en sistemas perversos de control del poder, manifestado en diversas formas de manipulación de la conducta y de las emociones, en sistemas de represión e intolerancia, etc. Vamos a describir sólo algunos de los que a mi juicio son los elementos más peligrosos de una utilización impropia del poder nacido de la energía espiritual que se mueve en las tradiciones religiosas.

- a. El fundamentalismo religioso. Cualquier fundamentalismo se basa en el dogmatismo, es decir en la prevalencia de las creencias (entendidas como inamovibles por entender que

²⁷ Un estudio profundo y con lenguaje actual sobre el sentido de esta práctica en nuestros días puede verse en la obra de SOGYAL RIMPOCHE *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, Urano, Barcelona 1994

han sido reveladas por dios) sobre la experiencia espiritual. Y es que precisamente la clave está aquí, en utilizar la creencia de forma impositiva y excluyente, desde una autoridad impuesta. En este sentido, lo que al terapeuta transpersonal le interesa de las tradiciones religiosas es cribar la paja del grano, es decir, separar las creencias restrictivas y limitativas cargadas de manipulación emocional y culpabilidad, que son fuente de sufrimiento, de aquellas creencias que dinamizan y potencian el crecimiento y la madurez en el amor de las personas. Se trata, por tanto, de favorecer la espiritualidad independientemente de las tradiciones religiosas, que cada uno quiera compartir. El fundamentalismo es intolerante e inflexible y no admite discusión, se limita a ser mero transmisor de creencias y prácticas sin preguntarse por las razones y trasfondo de las mismas.

- b. Potenciación del sentimiento de culpa. Un tema que controla el comportamiento y por consecuencia la vida emocional de los que viven dentro de ciertas tradiciones religiosas es el binomio pecado-culpa. A diferencia del delito que es un quebrantamiento externo de una norma de convivencia establecida en un grupo humano, la culpa es un sentimiento, una afección emocional que tiene que ver con la autoestima y el castigo como proceso de liberación de la culpa (castigo significa purificación). Cuando observamos las diferentes tradiciones religiosas observamos que si bien existen unas normas morales básicas prácticamente vividas por todas (no matar, no mentir, no robar, etc.) luego existen numerosos matices en la interpretación de las mismas en virtud de las creencias y la evolución de las mismas. Por ejemplo: no matar, no es lo mismo cuando se trata de niños inocentes que si se trata de infieles, o de defender ideales. Esta contaminación ideológica de la culpa derivada de quebrantar un precepto puede conducir a determinadas aberraciones, desde la máxima laxitud (aceptar que un suicidio ritual para matar infieles te conduce al paraíso) hasta el máximo rigorismo (la masturbación, incluso adolescente, se considera una inmoralidad capaz de acarrear la condenación eterna). Es evidente, que el sentimiento de culpa, nace de la responsabilidad, y que, por tanto, cuando se cometen acciones responsablemente y que puede dañar a los demás surge el sentimiento de culpa cuya respuesta emocional se da en el terreno del perdón. El perdón no puede ser manipulado ni controlado, y por ello mismo tampoco la culpa.
- c. Conflicto con la ciencia. Las tradiciones religiosas no pueden entrar en conflicto con otras formas de conocimiento y búsqueda de la verdad. Ciencia y religión, lejos de oponerse deben complementarse sin miedo, ya que la realidad es una y los modos de acceso, variados. A pesar de ello vemos como desde distintas tradiciones religiosas se pone en cuestión determinadas visiones científicas como la evolución, o tecnologías como la fecundación in Vitro etc. Sin embargo también hay iniciativas como la desarrollada por S.S. El Dalai Lama por medio del *Mind & Life Institute* para la investigación y el diálogo entre la ciencia (en especial, física cuántica, neurología, psicología) y las tradiciones meditativas
- d. Racismo. Las religiones se han desarrollado en determinadas culturas como un signo de identidad. Por ello, en muchos casos también se han utilizado para diferenciarse de los demás, tomar conciencia de grupo frente a otros y asociar, en algunos casos, la supremacía política o económica a determinada práctica religiosa. Aun cuando la segregación por motivos religiosos es una de las vulneraciones de los derechos humanos universales, no es frecuente ver que desde el seno de las propias autoridades religiosas se insinúen discursos de trasfondo racista.
- e. Autoridad y autoritarismo. La autoridad nace de la experiencia. Ahora bien, la verdadera autoridad se manifiesta en la capacidad de engendrar la experiencia. La palabra *Authoritas* es la creatividad la capacidad de engendrar. Ahora bien, la autoridad no se puede imponer, sino reconocer. Porque la verdadera autoridad es generosidad, es comunicación, y nace de la compasión. En las tradiciones religiosas existe el peligro de corromper la *authoritas*, precisamente porque quien guía carece de la experiencia y se convierte en guía ciego que sólo habla de oídas.

6. Espiritualidad y Psicoterapia Transpersonal

Como ya vimos al principio de estas líneas, las tradiciones religiosas han sido las depositarias de la espiritualidad durante siglos. Aun cuando hoy día hablar de religión y espiritualidad en muchos ámbitos puede entenderse como la misma cosa o conceptos sinónimos, sin embargo, gracias, entre otras cosas a la psicoterapia transpersonal la espiritualidad se ha ido conformando como una realidad autónoma e independiente de las confesiones religiosas.

El diálogo entre oriente y occidente que se viene manteniendo desde el siglo XX, ha traído como consecuencia, en primer lugar, un interés creciente por parte de pensadores, psicólogos y algunos teólogos tanto en las diferentes cosmovisiones como en las prácticas espirituales desarrolladas por sistemas como el budismo, el hinduismo, el Taoísmo o el Tantra. Este diálogo, que en un primer momento pudo parecer fruto de la curiosidad de algunos antropólogos o aristócratas excéntricos como Sir Arthur Avalon o incluso viajeros arriesgados como Alexandra David Neel o Anagarika Govinda que se adentraron en las culturas remotas, posteriormente, y a medida que eran difundidas en occidente las técnicas espirituales y se traducían sus textos de sabiduría, coparon el interés de los grandes pensadores.

Psicólogos como Jung, Dürckheim, Maslow, Sutich, Grof, Willber, Vaughan, o filósofos como Huxley o Wats por citar a algunos, se acercaron al campo de las religiones para estudiar las aportaciones de las mismas, no sólo en cuanto a los marcos interpretativos del sentido de la vida sino, principalmente, en relación a las experiencias espirituales, o experiencias cumbre, en las que la conciencia se mueve en dimensiones más amplias que de forma ordinaria. Este nuevo punto de vista (el de la experiencia) nacido del dialogo con oriente, permitió a su vez también mirar con nuevos ojos a las tradiciones religiosas de occidente, pero ahora, no ya desde su contenido dogmático y teológico, sino desde el punto de vista simbólico y místico. Este cambio de punto de vista se vio reforzado con el estudio del chamanismo y las religiones naturales primitivas realizado principalmente por Mircea Eliade y que permitió cambiar el punto de vista sobre este tipo de prácticas. Al mismo tiempo, en el seno de la comunidad cristiana de occidente como consecuencia del Concilio Vaticano II, nace el movimiento ecuménico, que refrenda el diálogo entre religiones y facilita el conocimiento entre las religiones desde una búsqueda de puntos de contacto.

Este conjunto de factores han potenciado una actitud de búsqueda espiritual centrada, no tanto en los corpus de creencias y en la comprensión teológica, o en la pertenencia a determinadas estructuras o iglesias, sino principalmente en la experiencia. La experiencia espiritual se ha convertido en objeto de estudio para los representantes de la cuarta vía de la psicología. Este estudio de la experiencia espiritual, como hemos podido esbozar a lo largo de este trabajo, se realiza en dos planos o líneas de trabajo, por una parte, en el campo neuropsicológico, intentando describir y estudiar las características específicas de la experiencia espiritual a nivel cerebral y sus consecuencias a nivel personal; y por otro, estudiando comparativamente los diversos niveles de interpretación que se ha venido haciendo de la mencionada experiencia y por consiguiente los impactos en la conciencia que estas distintas interpretaciones han tenido. De la combinación de estos dos métodos se deducen elementos comunes que recorren como un sustrato permanente todas las tradiciones y que no están condicionados por estructuras ni dogmas. Esa es la diferencia entre tradiciones religiosas y espiritualidad. Y eso es precisamente lo que permite a la psicología transpersonal ser una fuerza integradora al servicio del alivio del sufrimiento y a favor del desarrollo del crecimiento interior.

Las tradiciones religiosas como expresión cultural han aportado métodos y vivencias de los niveles de conciencia más elevados. De esta forma podemos ver cómo la conciencia humana no tiene una única forma de relacionarse con la realidad, sino es el resultado de un proceso evolutivo e integrador. La conciencia humana se funde en la compleja trama de la existencia pasando por una serie de niveles de los que se puede deducir una jerarquización. En este sentido dice Vaughan:²⁸

“El psiquismo, al igual que el cosmos, está compuesto de un serie de estratos sucesivos con un orden de totalidad e integración cada vez más elevados. De este modo, a medida

²⁸ F. VAUGHAM, *El arco interno: curación y totalidad en psicoterapia*, Kairós, Barcelona 1990, p.16

que el psiquismo individual evoluciona a través de los distintos estadios de conciencia, van emergiendo una serie de estructuras básicas, o niveles de conciencia, que constituyen los cimientos del siguiente estadio. Estos niveles, o estructuras básicas de conciencia, pueden ser considerados como los distintos peldaños de la escalera de la evolución humana, peldaños que permanecen en su lugar sin importar dónde esté el individuo. En su proceso de ascenso, el self transita por distintos estadios y, en cada uno de ellos, se percibe a sí mismo y a la realidad de un modo diferente. En cada nuevo estadio aparece un self más amplio e inclusivo que reemplaza al previo y lo integra en una totalidad de orden superior. De este modo, las estructuras básicas no desaparecen sino que se incluyen en una unidad más elevada.”

En este sentido, el mundo de las religiones sin que esté llamado a desaparecer, se ha constituido en una plataforma para la construcción del mundo de la espiritualidad que puede darse en un nivel siguiente al de la religión, sin identificación con un esquema predeterminado de prácticas sino teniendo la posibilidad de confeccionar aquellas prácticas que ayuden a vivenciar la experiencia espiritual²⁹.

La psicoterapia transpersonal ha demostrado que detrás de muchas de las grandes tradiciones religiosas subyacen potentes instrumentos de desarrollo espiritual y de transformación de la conciencia. Por ello, en la psicoterapia transpersonal (Willber) se habla de un marco “transpersonal-integral”, en el que la conciencia no es exclusiva de un nivel determinado, sino más bien, una cualidad transversal de todos los niveles y que adopta una forma especialmente compleja en el nivel psíquico humano. Por ello, las religiones como formas de expresión e interpretación de niveles superiores de conciencia, tienen su máxima expresión en la conciencia mística. La psicología transpersonal a diferencia del conductismo que eliminó la conciencia de su objeto de estudio por no ser cuantificable³⁰, ha percibido que el proceso curativo y el evolutivo no se excluyen sino que se complementan. El objetivo último de toda terapia es aliviar el sufrimiento y favorecer el desarrollo psico-espiritual de las personas, para lo cual el límite y el freno tanto en la terapia como en el desarrollo lo ponemos nosotros:

“Si tenemos en cuenta que la idea que tengamos de nosotros mismos tiende a operar como una profecía autocumplida, comprenderemos que las creencias sobre el self pueden mutilar el desarrollo humano o expandir la conciencia fomentando, de este modo, la curación y la totalidad” (Vaughan, 1990: 43). Si nuestros modelos explicativos reducen el horizonte al cual el ser humano puede aspirar en su posible desarrollo, dicho desarrollo no podrá ser alcanzado, mientras que si se entiende que la evolución de la conciencia puede llegar a niveles de integración superiores, estos estados podrán ser alcanzados por quien emprenda un trabajo de sanación y crecimiento personal. Es así como este modelo integral-transpersonal supone un importante avance en la comprensión de procesos que si bien parecen ser demasiado esotéricos al ojo occidental, han sido reconocidos por numerosos pueblos y civilizaciones como formas ideales de bienestar, asequibles a quien las busque³¹.

Esta importancia que tienen las creencias en el desarrollo o limitación de la conciencia humana justifica la importancia del conocimiento de las diversas tradiciones religiosas, con sus luces y sus sombras como hemos intentado desarrollar en estas líneas.

Para la psicología transpersonal todo proceso curativo es integrador y, por ello mismo, aquellos elementos que las tradiciones religiosas tanto de oriente como de occidente que han llegado hasta nosotros y que aportan elementos de integración para la investigación y el crecimiento espiritual

²⁹ Sobre las teorías sobre el futuro de las religiones puede ser muy interesante el artículo de J.N. FERRER, *The Plurality of Religions and the Spirit of Pluralism: A participatory Vision of the Future of Religion*, en *International Journal of Transpersonal Studies*, 28, 2009, pp.139-151. De los cuatro escenarios que él plantea: Religión global preponderante. Mutua transformación. Sabiduría interespiritual. Espiritualidad sin religión, yo me inclino a pensar que durante un largo período de tiempo y sin que sepamos cuál puede ser el resultado final, pueden convivir perfectamente los diferentes modelos planteados por Ferrer. Con una salvedad y es que serán las personas las que libremente y según su conciencia se unirán a uno u otro modelo en función de su intuición.

³⁰ A finales del siglo XIX, la conciencia era el tema central en la psicología. Wundt, Helmholtz y otros investigadores disecaban conceptualmente las funciones mentales conscientes y las estudiaban una a una mediante la introspección, pero algo alteró el curso de estos estudios. En 1913, en su manifiesto “Por una psicología científica”, John Watson argumentó que la conciencia y los estados subjetivos deberían ser eliminados de la discusión científica: R.de la FUENTE, en, *Salud Mental*, O.C. p.3

³¹ M. MENDEZ O.C. p. 194

son objeto de estudio, y al mismo tiempo, es igualmente necesario el conocimiento de los elementos . La importancia terapéutica de estos lugares comunes de las tradiciones religiosas lo pone de manifiesto el siguiente texto de K.G. Dürckheim:

Si el terapeuta considera su propia vida espiritual influida sobre todo por símbolos, éstos serán igualmente importantes para el paciente. Las imágenes arquetípicas ascenderán desde el inconsciente colectivo y se fijarán de un modo espontáneo, y los sueños, dócilmente, las harán aparecer en la medida en que se desee tomarlas en consideración (...) La dinámica que mueve el inconsciente del paciente sólo está superficialmente condicionada por los principios teóricos que ordenan la psique del terapeuta. En su esencia, en su profundidad ontológica, esta dinámica está determinada en realidad por la influencia y el resplandor que el terapeuta encuentra en su propia posición esencial³².

Con lo dicho hasta ahora, podemos ver ya la importancia que tiene el tema que estamos tratando para un terapeuta. La fuerza que tienen las creencias en la configuración del sentido de la vida, así como la actitud abierta a la experiencia más profunda, más allá de planteamientos teóricos.

Han sido muchos los enfoques psicoterapéuticos que se han centrado en un punto específico del proceso mental o de la actividad psíquica y así hemos asistido al conductismo, terapias conductivo-conceptuales, analíticas, sistémicas etc. Toda esta variedad pone de relieve el complejo mundo del funcionamiento psíquico humano y sus consecuencias, sin embargo lo que distingue a la sicoterapia transpersonal se puede resumir en la siguiente expresión de Dürckheim:

Sólo es posible una auténtica curación en el Ser que está más allá del tiempo y el espacio, y que es este Ser quien, de un modo subterráneo, determina el resplandor del Ser del terapeuta. Cuando más consciente sea éste de ello, mejor dispuesto estará el Ser del otro en el contexto terapéutico, pero sólo podrá estar presente en el otro de un modo fructífero en la medida en que él mismo esté sólidamente arraigado en su Ser y en tanto esté comprometido con la fidelidad que requiere la dignidad del Ser.³³

CONCLUSIÓN

La situación actual de crisis en las tradiciones religiosas se ha convertido en una oportunidad para repensar el verdadero sentido que tienen para el desarrollo y crecimiento evolutivo de la humanidad. Para ello, es imprescindible una postura científica e investigadora que se fije en la variada riqueza que han venido transmitiendo las religiones desde los albores de la humanidad para deducir aquellos aspectos que puedan iluminar las situaciones concretas del hombre de hoy.

Como terapeutas transpersonales, esta mirada hacia las tradiciones religiosas tiene todavía un sentido más hondo y es que tanto en la configuración de un ego emocionalmente sano y estable como en la trascendencia del mismo, las tradiciones religiosas aportan un bagaje de experiencia, simbolismo, lenguaje, prácticas y actitudes que pueden ser profundos instrumentos de transformación y sanación, al tiempo que como todas las energías, también nos permiten descubrir su sombra, y el potencial de daño que pueden producir en los pacientes. En cualquier caso el conocimiento de estas potentes energías nos puede capacitar para aplicar de forma sanadora esta energía y contrarrestar el daño de su mal uso.

³² K.G. DÜRCKHEIM, *Experimentar la Trascendencia*, Luciérnaga: Barcelona, 1992, p.98

³³ O.C. p. 102

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- ARETXAGA, R. *Aware: Ciencia de la conciencia durante el trance de la muerte. Algunas consideraciones contextuales y filosóficas*, en, Letras de Deusto (Bilbao), vol.39, nº122, enero-marzo 2009
- De la FUENTE, R. *Estudio de la conciencia: estado actual*, en, *Salud Mental*, Vol. 25, No. 5, octubre 2002
- De la RUBIA, F. *La Conexión Divina. La experiencia mística y la neurobiología*, Crítica, Barcelona, 2009
- DÚRCKHEIM, K.G. *Experimentar la Trascendencia*, Luciérnaga: Barcelona, 1992
- ELIADE, M. *Nacimiento y Renacimiento. El significado de la iniciación en la cultura humana*, Kairós, Barcelona, 2000
- FERRER, J. N. *The Plurality of Religions and the Spirit of Pluralism: A participatory Vision of the Future of Religion*, en *International Journal of Transpersonal Studies*, 28, 2009,
- GROF, S. *Brief History of Transpersonal Psychology*, en, *International Journal of Transpersonal Studies*, 27, 2008,
- JAEGER, W. *En busca del Sentido de la Vida*, Narcea 2007²
- JAMES, W. *Las Variedades de la Experiencia Religiosa*, Península, Madrid 1994²
- KING, D. B. & DECICCO, T. L., *A Viable Model and Self-Report Measure of Spiritual Intelligence*, en, *Transpersonal Studies* vol 28 (1) 2009
- LEVAV, M. *Neuropsicología de la emoción. Particularidades en la infancia*, en, *Revista Argentina de Neuropsicología*, 5 (2005)
- McDONALD, D.A *Identity and Spirituality: Conventional and Transpersonal Perspectives*, en, *International Journal of Transpersonal Studies*,28, 2009,
- MENDEZ, M. *Estados Alterados v/s No-Ordinarios de conciencia: Un marco Transpersonal-Integral para comprender la ingesta ceremonial de enteógenos*, en, *Cuadernos de Neuropsicología* 2007; I (3), 174 -371
- PANDIT, M. (ed.) *Kularna Tantra, Rito de las cinco cosas prohibidas*, Eyras, Madrid 1980
- SOGYAL RIMPOCHE, *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, Urano, Barcelona 1994
- VAUGHAM, F. *El arco interno: curación y totalidad en psicoterapia*, Kairós, Barcelona, 1990
- WATTS. A. *Psicoterapia del Este, Psicoterapia del Oeste*, kairos, Barcelona, 1973
- WHITE, J. *La Experiencia Mística y los estados de conciencia*, Kairós, Barcelona 2000⁶