

EL PODER CURATIVO
DE LAS CRISIS

P S I K O L I B R O

Stanislav Grof, Ronald D. Laing,
Roberto Assagioli, Christina Grof,
Ram Dass, Keith Thompson,
Jack Kornfield y otros

EL PODER CURATIVO DE
LAS CRISIS

Edición a cargo de Christina y Stanislav Grof

editorial air ós

Numancia, 117-121 08029 Barcelona

P S I K O L I B R O

Dedicamos este libro con agradecimiento a nuestros queridos maestros, que nos han guiado durante nuestros propios procesos; a los muchos aventureros que, a lo largo de los años, nos han contado sus historias personales; y a los visionarios de todos los tiempos que han trazado las pistas y nos han proporcionado los mapas.

Título original: SPIRITUAL EMERGENCY
Traducción: Alfonso Colodrón Portada: Ana y Agustín Pániker

© 1989 by Stanislav Grof y Christina Grof ©
de la versión castellana: 1992 by Editorial Kairós, S.A.

Primera edición: Febrero 1993

ISBN: 84-7245-260-3
Dep. Legal: B-35.901-1992

Fotocomposición: Beluga & Mleka, Córcega, 267, 08008 Barcelona Impresión
y encuadernación: Índice, Caspe, 118-120, 08013 Barcelona

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros métodos, salvo de breves extractos a efectos de reseña, sin la autorización previa y por escrito del editor o el propietario del copyright.

INTRODUCCIÓN

A tus ojos cansados traigo una visión de un mundo diferente, tan nuevo, limpio y fresco, que olvidarás el dolor y las penas que viste hasta ahora.
Pero habrás de compartir esta visión con cualquiera que te encuentres, pues en otro caso no podrás mantenerla. Dar este regalo es la manera de hacerlo tuyo.

A Course in Miracles

El tema central que se explora en este libro, desde muchas perspectivas diferentes y por diversos autores, es la idea de que algunas de las experiencias espectaculares y estados extraordinarios de la mente que la psiquiatría tradicional diagnostica y trata como trastornos mentales son, de hecho, crisis de transformación personal, o "emergencias espirituales". Esta clase de episodios se ha descrito en los libros sagrados de todos los tiempos como un resultado de prácticas meditativas y como señales de la vía mística.

Cuando se entienden adecuadamente estos estados de la mente, y se les trata de una manera alentadora, en lugar de su

primirlos mediante las prácticas psiquiátricas de rutina, pueden ser curativos y tener efectos beneficiosos para las personas que los experimentan. Este potencial positivo ha sido expresado con el término *emergencia espiritual*, juego de palabras que sugiere al mismo tiempo una crisis y una oportunidad de elevar el nivel de conciencia, o "emergencia espiritual". Este libro pretende cumplir una función educativa para las personas que atraviesan este tipo de crisis, para sus familiares y amigos, para los sacerdotes o pastores a los que consulten, y para los terapeutas que les traten. Esperamos que ayudará a convertir dichas crisis en oportunidades para el crecimiento personal.

El concepto de emergencia espiritual integra los hallazgos de muchas disciplinas, incluidas la psiquiatría experimental y clínica, las investigaciones modernas sobre la conciencia, las psicoterapias vivenciales, los estudios de campo antropológicos, la parasicología, la tanatología, las religiones comparadas y la mitología. Las observaciones de todos estos campos sugieren con fuerza que las emergencias espirituales poseen un potencial positivo y no deben ser confundidas con las enfermedades que tienen una causa biológica y necesitan tratamiento médico. Como veremos a lo largo de este libro, este enfoque es totalmente congruente con la antigua sabiduría y con la ciencia moderna.

Este libro se centra principalmente, aunque no de manera exclusiva, en las experiencias que tienen explícitamente un contenido o significado espiritual. A través de todos los tiempos, los estados visionarios han jugado un papel sumamente importante. Desde los trances extáticos de los chamanes o mujeres y hombres curanderos, hasta las revelaciones de los fundadores de las grandes religiones, profetas, santos y maestros espirituales, dichas experiencias han sido fuente de entusiasmo religioso, de curaciones notables y de inspiración artística. Todas las culturas antiguas y preindustriales han dado un gran valor a los estados no ordinarios de conciencia,

considerándolos instrumentos importantes de aprendizaje sobre los aspectos ocultos del mundo y de conexión con las dimensiones espirituales de la existencia.

La llegada de la Revolución industrial y científica cambió drásticamente esta situación. El racionalismo se convirtió en la medida definitiva de todas las cosas, reemplazando rápidamente a la espiritualidad y a las creencias religiosas. En el curso de la Revolución científica en Occidente, se descalificó todo lo que se relacionara con el misticismo, aunque fuera remotamente, como un vestigio de las Edades del oscurantismo. A partir de entonces, ya no se han considerado los estados visionarios como complementos importantes de los estados ordinarios de conciencia, capaces de proporcionar valiosa información acerca del ser y de la realidad, sino como distorsiones patológicas de la actividad mental. Este juicio se ha reflejado en el hecho de que la psiquiatría moderna intenta suprimir estos estados, en lugar de apoyarlos y permitirles que se desarrollen siguiendo su curso natural.

Cuando se aplicaban a la psiquiatría esquemas médicos, los investigadores eran capaces de encontrar explicaciones biológicas a algunos desórdenes que tenían manifestaciones psíquicas. Se descubrió que muchos estados psíquicos tenían causas orgánicas, como infecciones, tumores, deficiencias vitamínicas y enfermedades vasculares o degenerativas del cerebro. Además, la psiquiatría, orientada con los mismos puntos de vista de la medicina, descubrió los medios para controlar los síntomas de aquellos estados a los que no se les encontraban causas biológicas.

Estos resultados fueron suficientes para situar a la psiquiatría como una subespecialidad de la Medicina, a pesar de que todavía no se han encontrado causas orgánicas para la mayoría de los problemas que tratan los psiquiatras. Como consecuencia de todo este desarrollo histórico, a las personas que sufren trastornos emocionales y psicósomáticos diversos se les llama automáticamente pacientes, y a las dificultades

que tienen se les llama enfermedades de origen desconocido, aun cuando los descubrimientos clínicos y de laboratorio no respaldan en absoluto la aplicación de estas etiquetas.

Por añadidura, la psiquiatría tradicional no distingue entre psicosis y misticismo y tiende a tratar todos los estados no ordinarios de conciencia con medicamentos inhibitorios. Esta evolución ha creado un cisma característico en la cultura occidental. Oficialmente, se presenta a la tradición judeocristiana como la base y la espina dorsal de la civilización occidental. Todas las habitaciones de los hoteles tienen un ejemplar de la Biblia en el cajón de la mesilla de noche, y los políticos de alto rango hacen referencias a Dios en sus discursos. Sin embargo, si cualquier miembro de una comunidad religiosa tuviera una profunda experiencia espiritual parecida a las que han tenido muchos personajes importantes de la historia del cristianismo, el sacerdote o pastor ordinario le enviaría al psiquiatra.

Esta situación ha ido cambiando muy rápidamente durante las últimas décadas. Los años sesenta fueron testigos de una ola de interés por la experimentación de la espiritualidad y de la conciencia, que se manifestó de muchas maneras, abarcando desde un renacimiento de las prácticas espirituales antiguas y orientales, hasta la proliferación de psicoterapias vivenciales y la autoexperimentación con drogas psicodélicas. En esa época, muchas personas se implicaron profundamente en la meditación y en otras formas de práctica espiritual, por su propia cuenta o bajo la guía de algún maestro.

Como estas técnicas están diseñadas específicamente para facilitar la apertura espiritual, la espiritualidad se convirtió para mucha gente en una experiencia personal, en lugar de ser algo que habían oído o leído. Desde los años sesenta ha aumentado constantemente el número de personas que han pasado por estados místicos y paranormales. Tal como indican encuestas anónimas llevadas a cabo por el pastor y escritor

Andrew Greeley y por George Gallup, una parte considerable de la población admite actualmente haber tenido dichas experiencias. Aunque no existen datos estadísticos fiables disponibles, parece que está aumentando año tras año el número de dificultades relacionadas con experiencias espirituales.

En lugar de sacar la conclusión de que nos encontramos en medio de una epidemia general de demencia, sobre la base de este aumento de experiencias místicas y visionarias, deberíamos volver a valorar la relación entre psiquiatría, espiritualidad y psicosis. Para nuestra sorpresa, empezamos ahora a darnos cuenta de que, al relegar las experiencias místicas al mundo de la patología, quizá estemos tirando al bebé junto con el agua de su bañera. Paso a paso, la espiritualidad está volviendo a la psiquiatría y a la ciencia en general.

La popularidad del psiquiatra suizo C.G. Jung, cuyo trabajo pionero representa un hito en la nueva valoración de la espiritualidad, está aumentando rápidamente entre los profesionales de la salud mental, en las universidades y en los círculos profanos. Lo mismo ocurre con la psicología transpersonal, una nueva disciplina que sirve de puente entre la ciencia y las tradiciones espirituales. La convergencia entre los avances revolucionarios de la ciencia moderna y la visión del mundo de las escuelas místicas ha sido el tema de muchos libros, populares y profesionales, que han tenido una gran acogida por parte de un amplio público. El saludable núcleo místico que inspiró y alimentó a todos los grandes sistemas espirituales está siendo descubierto y formulado de nuevo hoy día con términos científicos modernos.

Parece que cada vez más gente se está dando cuenta de que la verdadera espiritualidad se basa en la experiencia personal, y de que constituye una dimensión esencial e imprescindible de la vida humana. Tal vez estemos pagando un precio excesivo por haber rechazado una fuerza que alimenta, enriquece y da sentido a la vida humana. A nivel individual, las consecuencias parecen ser la creación de un modo de vida

Introducción

empobrecido, infeliz e insatisfactorio, junto con un aumento de los problemas emocionales y psicosomáticos. A escala colectiva, puede que la pérdida de espiritualidad sea un factor significativo de la peligrosa crisis global de nuestros días, que amenaza la supervivencia humana y la de toda la vida de este planeta. A la vista de esta situación, creemos que es importante ofrecer ayuda a las personas que atraviesan crisis de apertura espiritual, y crear las condiciones en las que pueda realizarse plenamente el potencial que conllevan estos estados de crisis.

Sin embargo, también es necesario ser prudentes. Los casos de estados no ordinarios de conciencia abarcan un amplísimo espectro, que va desde los estados puramente espirituales sin ningún síntoma patológico hasta situaciones de naturaleza claramente biológica que requieren tratamiento médico. Es de extrema importancia adoptar una actitud equilibrada y ser capaz de diferenciar las emergencias espirituales de las auténticas psicosis. Mientras que los enfoques tradicionales tienden a tratar los estados místicos como psicosis, existe el peligro contrario de espiritualizar estados psicóticos y glorificar la patología o, lo que es peor todavía, de pasar por alto un problema orgánico.

La terapia transpersonal no es apropiada en casos claramente psicóticos, caracterizados por ausencia de introspección, imágenes y alucinaciones paranoicas, y formas extravagantes de conducta. Las personas con síntomas crónicos y un largo historial de tratamiento en establecimientos clínicos, que necesitan grandes dosis de [tranquilizantes](#). no son obviamente candidatos para los nuevos enfoques. Sin embargo, creemos firmemente que, a pesar de que exista la posibilidad de calificar de manera equivocada una emergencia espiritual, es importante continuar nuestros esfuerzos, porque sus beneficios son significativos para aquellas personas que atraviesan una crisis de transformación. En nuestro primer capítulo, "Emergencia espiritual: la comprensión de las crisis evoluti

11

vas", examinaremos con más detalle el tema de la distinción entre los estados patológicos y las crisis transpersonales.

Nuestro interés en este campo es muy personal y está íntimamente relacionado con nuestras historias particulares. Stanislav comenzó su carrera profesional como psiquiatra tradicional y analista freudiano. Una experiencia profunda vivida en una sesión de experimentación con productos psicodélicos, que había sido dirigida dentro de un contexto de investigación, le llevó a interesarse por los estados no ordinarios de conciencia. Más de tres décadas de investigación y de observaciones sobre experiencias no ordinarias, propias y de otras personas, le llevaron a la conclusión de que la comprensión actual de la psique humana es todavía superficial e inadecuada para la tarea de describir los fenómenos de los que había sido testigo. También comprobó que muchos de los estados que los psiquiatras consideran como manifestaciones de perturbaciones mentales de origen desconocido son, de hecho, expresiones de un proceso de autocuración psíquica y corporal. Explorar el potencial terapéutico de estos estados y los desafíos teóricos que implican se ha convertido a lo largo de su vida en su principal objeto de estudio.

El interés de Christina por el tema de la crisis espiritual también proviene de una profunda motivación personal. Durante un parto, experimentó un despertar espiritual espontáneo y totalmente inesperado, al que siguieron años de fuertes experiencias que iban desde el sufrimiento más horrible hasta el éxtasis. Después de años de investigación, descubrió que sus dificultades correspondían exactamente a las descripciones del "despertar de la Kundalini", un proceso de apertura espiritual descrito en los textos sagrados hindúes. (Lee Sannella describe más ampliamente este fenómeno en su ensayo "La Kundalini desde el punto de vista clásico y clínico", incluido en la Segunda parte de este libro).

En un intento de ayudar a las personas que atraviesan situaciones difíciles similares, Christina fundó en 1980 la Red

15

PSIKOLIBRO

de Emergencia Espiritual (*Spiritual Emergence Network*, SEN), que es una organización de ámbito mundial que apoya a personas que experimentan crisis espirituales, les proporciona información y una nueva comprensión de su proceso, y les aconseja sobre alternativas disponibles para los tratamientos tradicionales.

Este libro forma parte de nuestros esfuerzos. Presentamos una serie de artículos de varios autores, que ofrecen una visión nueva de las experiencias y de los estados de conciencia fuera de lo común, y que exploran su potencial positivo y los medios de trabajar con ellos.

La Primera parte, "Locura divina", investiga la relación entre psicología, espiritualidad y psicosis. Empieza con nuestra propia aportación introductoria, "Emergencia espiritual: la comprensión de las crisis evolutivas", que explica en términos generales el tema de este libro. Define el concepto de emergencia espiritual, describe las diferentes formas que adopta, y expone un nuevo mapa de la psique basado en la investigación actual sobre la conciencia, que puede proporcionar una útil orientación a las personas que atraviesan crisis espirituales.

Roberto Assagioli, psiquiatra italiano y fundador de un original sistema psicoterapéutico llamado psicósíntesis, fue un verdadero pionero en el campo de la psicología transpersonal. Al igual que Jung, subrayó el papel de la espiritualidad en la vida humana y formuló muchas ideas esenciales para el concepto de emergencia espiritual. Su ensayo, "Autorrealización y perturbaciones psicológicas", que describe los problemas emocionales que preceden, acompañan y siguen a la crisis espiritual, es un documento de enorme valor histórico y de una importancia teórica y práctica fundamental.

R.D. Laing ha sido durante muchos años una de las figuras más estimulantes y controvertidas de la psiquiatría contemporánea. Desafiando al mismo tiempo la psiquiatría tradicio-

nal y a la sociedad occidental, afirma que la cordura de nuestra sociedad es, en el mejor de los casos, una "pseudocordura" y que lo que se llama enfermedad mental no es una verdadera locura. La contribución de Laing a esta antología, titulada "La experiencia trascendente en relación con la religión y la psicosis", tiene un interés particular, ya que en ella expresa su actitud ante las experiencias místicas y la espiritualidad.

La Segunda parte, "Clases de emergencia espiritual", se centra más específicamente en las diferentes formas de crisis personales evolutivas.

El artículo del psicólogo y antropólogo Holger Kalweit, "Cuando la demencia es una bendición: el mensaje del chamanismo", investiga la sabiduría del chamanismo -la religión y el arte de curar más antiguos del mundo. Kalweit muestra cómo ciertas formas de sufrimiento y de enfermedad tienen un potencial para la autocuración y para la transformación. Este conocimiento, que era un hecho obvio entre las culturas tribales de todos los tiempos, se ha perdido en la sociedad occidental contemporánea.

La idea del despertar de la Kundalini, una forma espectacular y energética de apertura espiritual, se ha hecho muy popular en Occidente, gracias a los prolíficos escritos de Gopi Krishna, un pandit de Cachemira que había experimentado personalmente una transformación espectacular y estimulante de este tipo. En este libro, se trata este tema en el ensayo "La Kundalini desde el punto de vista clásico y clínico", del psiquiatra y oftalmólogo Lee Sannella, que tiene el mérito de haber introducido el síndrome de la Kundalini entre los profesionales occidentales. Complementa en éste el punto de vista tradicional sobre el tema según una perspectiva médica y científica.

Los problemas de las personas que han tenido "encuentros con ovnis" y que han experimentado otras formas de contactos extraterrestres son tan parecidos a los producidos por las crisis de transformación, que dichas experiencias pueden

considerarse como emergencias espirituales. Este tema es tratado en el ensayo de Keith Thompson, "La experiencia de encuentros con ovnis como crisis de transformación".

La Tercera parte, "La accidentada búsqueda del Ser: problemas del buscador espiritual" trata de los problemas que pueden encontrarse los buscadores espirituales a lo largo de una práctica sistemática. Los escritos místicos de todas las culturas y de todos los tiempos abundan en ejemplos de los escollos y complicaciones que podemos encontrar cuando emprendemos un camino espiritual. Este tema lo tratan dos conocidos maestros espirituales de reconocida competencia. El ensayo de Jack Kornfield, "Obstáculos y vicisitudes en la práctica espiritual", se basa en la tradición budista con algunas incursiones en otros sistemas de creencias. Richard Alpert, más conocido bajo su nombre espiritual, Ram Dass, describe algunos de los frutos de su fascinante y rica búsqueda personal, que se ha prolongado a lo largo del último cuarto de siglo, en "Promesas y peligros del camino espiritual".

La Cuarta parte, "Ayuda a las personas en emergencia espiritual", se centra en los problemas prácticos que suscita la asistencia a individuos que atraviesan crisis psicoespirituales. En nuestro propio ensayo sobre este tema, "La ayuda en casos de emergencia espiritual", exploramos las diferentes formas de ayuda que pueden ofrecer la familia, los amigos, los guías espirituales, las comunidades y los terapeutas profesionales.

En el epílogo, hemos intentado situar el problema de la emergencia espiritual dentro del contexto de la crisis que la humanidad actual está afrontando. Creemos firmemente que la emergencia espiritual -la transformación de la conciencia de la humanidad a gran escala- es una de las pocas tendencias realmente prometedoras del mundo de hoy.

El apéndice proporciona sugerencias de lecturas posteriores para aquellos lectores que deseen ampliar su información sobre los diversos temas investigados en este libro. También

se incluye un extensa bibliografía sobre la emergencia espiritual y los asuntos relacionados con ésta.

Esperamos que esta selección de ensayos proporcionará una información válida para aquellas personas que atraviesan una crisis psicoespiritual y que buscan comprensión y tratamiento que favorezcan el potencial positivo de estos estados.

Stanislav Grof
Christina Grof
Mill Valley, California
Agosto de 1989

P S I K O L I B R O

PRIMERA PARTE:

LOCURA DIVINA:
PSICOLOGÍA,
ESPIRITUALIDAD Y PSICOSIS

P S I K O L I B R O

EMERGENCIA ESPIRITUAL:

LA COMPRENSIÓN

DE LAS CRISIS EVOLUTIVAS

por Stanislav Grof y Christina Grof

El místico, dotado con talentos naturales... y siguiendo... las instrucciones de un maestro, penetra en el agua y se da cuenta de que puede nadar; por el contrario, el esquizofrénico, no dotado, sin preparación y sin guía, se cae o se sumerge deliberadamente y se ahoga.

JOSEPH CAMPBELL
Myths to live By

Sentimientos de unidad con el universo entero. Visiones e imágenes de tiempos y lugares lejanos. Sensaciones de corrientes vibrantes a través de todo el cuerpo, acompañadas de espasmos y fuertes temblores. Visiones de dioses, semidioses y demonios. Vívidos destellos de luces brillantes con colores del arco iris. Miedo a caer en una locura inminente, o también a morir.

Cualquiera que experimente estos fenómenos extremos físicos y mentales es etiquetado inmediatamente como psicótico por la mayoría de los occidentales. Sin embargo, cada vez es mayor el número de personas que parecen haber tenido experiencias similares a las que acabamos de describir, y en lugar de caer irremediablemente en la demencia, con frecuencia emergen de estos estados extraordinarios con una mayor sensación de bienestar y un mejor funcionamiento en su vida diaria. Además, en muchos casos se han solucionado a lo largo de este proceso viejos problemas emocionales, físicos y mentales.

Podemos encontrar muchos paralelismos de incidentes parecidos en las vidas de los santos, de los yoguis, de los místicos y de los chamanes. De hecho, todas las obras espirituales y las tradiciones de todo el mundo validan el poder de curación y de transformación de tales estados extraordinarios para aquellas personas que los viven. Entonces, ¿por qué las personas que tienen este tipo de experiencias en el mundo actual son rechazadas casi siempre como enfermos mentales?

Aunque existen muchas excepciones individuales, la corriente principal de la psicología y de la psiquiatría, en general, no distingue entre misticismo y enfermedad mental. Estas disciplinas no reconocen oficialmente que las grandes tradiciones espirituales que se han dedicado al estudio de la conciencia humana durante milenios tienen algo que ofrecer. Así, se ignoran y se desechan de manera indiscriminada los conceptos y prácticas que se encuentran en el budismo, el hinduismo, el cristianismo, el sufismo y otras tradiciones místicas.

En este ensayo exploraremos la idea de que muchos sucesos de los estados no habituales de la mente, incluso aquellos que son dramáticos y alcanzan proporciones psicóticas, no constituyen forzosamente síntomas en un sentido médico estricto. Nosotros las consideramos como crisis en la evolución de la conciencia, o "emergencias espirituales", comparables a los estados descritos por las diversas tradiciones místicas del mundo.

Antes de pasar concretamente al concepto de emergencia espiritual, examinemos más de cerca la relación entre la psicosis, la perturbación mental, el misticismo y el desarrollo histórico, que ha desembocado en el rechazo de las experiencias espirituales y místicas clásicas como síntomas de enfermedad mental por parte de la ciencia y de la psiquiatría modernas.

La visión del mundo creada por la ciencia tradicional occidental, y que es la visión dominante en nuestra cultura, cuando se aplica en su forma más estricta es incompatible con cualquier noción de espiritualidad. En un universo en el que solamente son reales las formas materiales, tangibles y mensurables, se considera que todas las demás formas de actividad religiosa o mística reflejan ignorancia, superstición, irracionalidad o inmadurez emocional. De esta manera, las vivencias directas de realidades espirituales son interpretadas como "psicóticas", es decir, como manifestaciones de perturbaciones mentales.

Nuestras experiencias y observaciones personales, durante años de implicación en diversas formas de psicoterapia [vivencia] profunda, nos han conducido a la convicción de que es importante reconsiderar con ojos nuevos esta situación en la psiquiatría y en nuestra visión del mundo en general, para hacer una nueva valoración a la luz de la evidencia, tanto histórica como reciente. Hace tiempo que debería haberse hecho una revisión radical del misticismo y de la psicosis. Una clara distinción entre estos dos tipos de fenómenos comporta consecuencias de gran repercusión práctica para aquellas personas que experimentan estados no ordinarios de conciencia, en especial cuando tienen un matiz espiritual. Es importante reconocer las emergencias espirituales y tratarlas adecuadamente, porque poseen un gran potencial positivo de crecimiento personal y de curación, que normalmente sería eliminado por un enfoque insensible y una indiscriminada medicación de rutina.

El grupo de las perturbaciones mentales conocido como *psicosis* representa un desafío y un enigma considerables para la psiquiatría y la psicología occidental. Estos estados se caracterizan por una profunda ruptura de la capacidad de percibir el mundo normalmente, de pensar y de responder emocionalmente de una manera cultural y socialmente aceptable, y de comportarse y comunicar de manera apropiada.

La ciencia moderna ha encontrado cambios anatómicos, fisiológicos, o bioquímicos, subyacentes en el cerebro o en otras partes del organismo, para explicar algunas de las perturbaciones que entran en la categoría de psicosis. A este subgrupo se le ha llamado el de las *psicosis orgánicas* y pertenece sin ninguna clase de dudas al terreno de la medicina. Sin embargo, no se ha encontrado ninguna explicación médica para muchos otros estados psicóticos, a pesar de los esfuerzos centrados en ellos de generaciones de investigadores procedentes de diversos campos de la ciencia. A pesar de la ausencia de resultados en la búsqueda de causas específicamente médicas, estas llamadas *psicosis funcionales* normalmente se sitúan dentro de la categoría de enfermedades mentales de causa desconocida. Este es el subgrupo de psicosis que nos interesa aquí.

Teniendo en cuenta la ausencia de un claro consenso sobre las causas de las psicosis funcionales, sería más apropiado y honesto reconocer nuestra total ignorancia respecto a su naturaleza y origen, y utilizar el término *enfermedad* únicamente para aquellos estados para los que podemos encontrar un fundamento físico concreto. De esta manera podemos abrir la puerta a nuevos enfoques, al menos sobre algunas psicosis funcionales, creando nuevas perspectivas que difieren teórica y prácticamente del punto de vista médico sobre la enfermedad. Ya se han desarrollado alternativas, particularmente en el contexto de las llamadas psicologías profundas. Éstas constituyen diversas teorías psicológicas y estrategias psicoterapéuticas inspiradas en el trabajo pionero de Sigmund Freud.

Aunque los enfoques de la psicología profunda se exponen

y se enseñan en los círculos académicos, la comprensión y el tratamiento de las psicosis funcionales en la corriente principal de la psiquiatría están dominados por una serie de razones por el pensamiento médico. Históricamente, la psiquiatría ha sido capaz de establecerse sólidamente como una disciplina médica. Ha encontrado un fundamento orgánico para ciertos estados psicóticos y, en algunos casos, incluso tratamientos eficaces para los mismos. Además, ha sido capaz de controlar con éxito los síntomas de los estados psicóticos de origen conocido, mediante productos tranquilizantes, antidepressivos, sedantes e hipnóticos. En consecuencia, podía parecer lógico ampliar esta trayectoria y esperar conseguir resultados en la misma línea, en aquellas perturbaciones para las que todavía no se han encontrado las causas ni su tratamiento.

Existen otros hechos suplementarios que refuerzan la perspectiva médica o psiquiátrica. La psiquiatría atribuye los estados y las conductas psicóticas a condiciones físicas y fisiológicas, mientras que las psicologías profundas intentan encontrar las causas de los problemas mentales en acontecimientos y circunstancias de la vida del paciente, normalmente sucesos ocurridos en su infancia. Así, la psicología tradicional limita las fuentes de todo el contenido de la mente a aspectos observables de la historia personal del cliente. A esto es a lo que llamamos el "modelo biográfico" de la psicosis. Por lo tanto, los comportamientos y los estados de mente psicóticos a los que no se pueden encontrar causas en la historia biográfica, parecerían dar la razón al modelo médico.

Es cierto que existen aspectos significativos de muchas psicosis que no pueden explicarse con el método psicológico de encontrar sus orígenes en la historia de la vida del paciente. Algunos implican ciertas emociones y sensaciones físicas extremas, que no pueden entenderse fácilmente a partir de la historia de la infancia del individuo o de acontecimientos posteriores. A ellos pertenecen, por ejemplo, las visiones y experiencias de ser absorbido por el universo, de torturas día

bólicas, de desintegración de la personalidad, o incluso de destrucción del mundo. Igualmente, en muchos casos, tampoco se puede encontrar la pista de sentimientos de culpabilidad profunda o de condena eterna, ni de impulsos agresivos indiscriminados, en acontecimientos o situaciones concretas de la vida del paciente. Podríamos entonces asumir fácilmente que dichos elementos extraños de la psique puedan deberse a procesos orgánicos patológicos que han afectado al cerebro de manera directa o indirecta.

Existe otro tipo de experiencias que presenta dificultades para el punto de vista biográfico, no sólo a causa de su intensidad, sino también de su misma naturaleza. Experiencias de dioses y demonios, héroes y paisajes míticos, o regiones celestiales o infernales, no tienen un lugar lógico en el mundo, tal como lo entiende la ciencia occidental. Por ello parece obvio sugerir, como lo hace la perspectiva médica, que deben ser producto de algún proceso físico desconocido de una enfermedad. La naturaleza mística de muchas experiencias de estados no ordinarios de conciencia los sitúa automáticamente en la categoría de lo patológico, puesto que no se considera la espiritualidad como una dimensión legítima en el universo exclusivamente material de la ciencia tradicional.

Sin embargo, los descubrimientos recientes de la psicología han comenzado a sugerir algunas fuentes para dichas experiencias extraordinarias, que están fuera de la patología médica y de la historia personal. Históricamente, el primer paso de ruptura a este respecto fue la obra del psiquiatra suizo C.G. Jung. Éste amplió en alto grado el modelo biográfico introduciendo el concepto de inconsciente colectivo. Mediante un análisis cuidadoso de sus propios sueños, los de sus clientes, y las alucinaciones y fantasías de psicóticos, Jung descubrió que la psique humana tiene acceso a imágenes y motivos que son realmente universales. Pueden encontrarse en la mitología, el folklore y el arte de las culturas esparcidas por todo el mundo y a lo largo de toda la historia de la humanidad.

Estos arquetipos, como Jung los llamó, aparecen con asombrosa regularidad, incluso en individuos cuya historia y educación personales no han tenido contacto directo con sus manifestaciones culturales e históricas. Esta observación le llevó a la conclusión de que existe -además de un inconsciente individual- un inconsciente racial o colectivo que es compartido por toda la humanidad. Descubrió que las religiones y las mitologías comparadas son fuentes inapreciables de información sobre estos aspectos colectivos del inconsciente. En el modelo de Jung, muchas experiencias que no tienen sentido como resultado de acontecimientos biográficos, del tipo de las visiones de dioses y de demonios, pueden considerarse como la aparición de contenidos del inconsciente colectivo.

Aunque las teorías de Jung han sido conocidas desde hace décadas, no tuvieron al principio una influencia significativa fuera de los estrechos círculos de sus más fieles seguidores. Sus ideas estaban muy por delante de su época y tuvieron que esperar un impulso adicional para cobrar fuerza. Esta situación empezó a cambiar en los años sesenta, periodo en el que se produjo un intenso renacimiento del interés por el alcance potencial de la conciencia humana. Esta Era de exploración interna comenzó con la experimentación clínica con drogas psicodélicas entre los profesionales y la experimentación personal de una parte de la población no profesional, lo que llegó a conocerse durante un tiempo como la contracultura. La exploración continuó con una avalancha de técnicas vivenciales de prácticas psicoterapéuticas y espirituales de todas clases, que iban desde la terapia Gestalt hasta la meditación trascendental, practicadas tanto por terapeutas como por todo tipo de personas.

A medida que muchas personas empezaban a tener la experiencia de las imágenes y símbolos que Jung había atribuido al inconsciente colectivo, así como a pasar por estados tradicionales de naturaleza mística, esta ola aportó evidencias

que apoyaban las ideas de Jung y una poderosa validación de las tradiciones místicas del mundo, tanto orientales como occidentales. Durante ese periodo, se hizo obvio para muchos practicantes implicados en estas exploraciones que necesitábamos un nuevo modelo de la psique, cuyos elementos fundamentales incluyesen no sólo la dimensión biográfica de Freud, sino también el inconsciente colectivo de Jung y la espiritualidad.

Cuando se piensa en la mente en términos de esta vasta expansión, los contenidos de las experiencias que emergen durante los diversos estados no ordinarios de conciencia no se ven como productos casuales y arbitrarios de un funcionamiento deteriorado del cerebro. Por el contrario, son manifestaciones de huecos profundos de la psique humana que no son normalmente accesibles. El que este material inconsciente surja a la superficie puede ser realmente curativo y transformador, si sucede en las circunstancias adecuadas. Diversas disciplinas espirituales y tradiciones místicas, que van desde el chamanismo hasta el budismo Zen, representan ricos depósitos que contienen un conocimiento invaluable en relación con estos territorios más profundos de la psique. Durante siglos se ha sabido que en el transcurso de la práctica espiritual pueden darse muchos episodios difíciles y dramáticos y que el camino de la iluminación puede ser duro y accidentado.

Así pues, la luz proporcionada por la psicología profunda y las herencias espirituales antiguas proporcionan la base para una nueva comprensión de algunos de los estados psicóticos para los que no se puede encontrar ninguna causa biológica. Los desafíos a la psiquiatría moderna presentados por estas escuelas de conocimiento nos muestran las raíces de la idea de la emergencia espiritual, un concepto que examinaremos a continuación con mayor detalle.

La promesa y el peligro de la emergencia espiritual

El ideograma chino de crisis representa perfectamente la idea de la emergencia espiritual. Está compuesto de dos signos básicos o de dos raíces: uno de ellos significa "peligro" y el otro "oportunidad". Así, aunque atravesar un estado de crisis suele ser difícil y producir temor, también conlleva un potencial enormemente evolutivo y curativo. Si se comprenden adecuadamente y se tratan como etapas difíciles en un proceso de desarrollo natural, las emergencias espirituales pueden producir la curación espontánea de desórdenes emocionales y psicosomáticos diversos, cambios positivos en la personalidad, soluciones a importantes problemas de la vida, y una evolución hacia lo que algunos llaman "la conciencia superior".

A causa del peligro concomitante y del potencial de estas crisis, las personas que pasan por una emergencia espiritual necesitan una guía experta por parte de aquellas personas que poseen una experiencia personal y profesional en estados no ordinarios de conciencia y saben cómo trabajar con éstos y apoyarlos. En las personas que atraviesan una crisis evolutiva de esta naturaleza, las etiquetas patológicas y la utilización insensible de diversas medidas represivas, que incluyen el control de los síntomas mediante medicación, pueden interferir en el potencial positivo del proceso. La consecuente dependencia a largo plazo de los tranquilizantes y sus bien conocidos efectos secundarios, la pérdida de vitalidad y una manera de vivir limitada, contrastan tristemente con aquellas raras situaciones en las que la crisis de transformación de la persona ha sido alentada, reconocida, y se ha permitido que llegue a su plenitud. Por ello, nunca se podrá exagerar la importancia de comprender la emergencia espiritual y de desarrollar enfoques comprensivos y eficaces para elaborar sistemas de tratamiento y de apoyo adecuados. (El tema del tratamiento queda ampliado en nuestro ensayo "La ayuda en casos de emergencia espiritual".)

Detonadores de las crisis de transformación

En algunos casos, es posible identificar la situación que parece haber provocado la emergencia espiritual. Puede ser un factor principalmente físico, como una enfermedad, un accidente o una operación. En otras ocasiones, un esfuerzo físico agotador o una prolongada falta de sueño puede ser el detonador inmediato. En las mujeres, puede ser el parto, un parto malogrado o el aborto; también hemos visto situaciones en las que el comienzo del proceso coincidió con una experiencia sexual excepcionalmente intensa.

Ocasionalmente, el inicio de una emergencia espiritual puede ser el resultado de una fuerte experiencia emocional. Puede tratarse de la pérdida de una importante relación, como la muerte de un hijo o de un pariente cercano, el fin de una relación amorosa o el divorcio. Igualmente, una serie de fracasos, como ser despedido de un trabajo o la pérdida de una propiedad, puede preceder el desencadenamiento de una crisis evolutiva. En personas predispuestas, la "última gota" puede ser una experiencia con drogas psicodélicas o una sesión de psicoterapia existencial.

Sin embargo, uno de los catalizadores más importantes de la emergencia espiritual parece ser la implicación profunda en alguno de los métodos de meditación y de las prácticas espirituales. Repetidamente hemos tenido contacto con personas cuyas experiencias extraordinarias ocurrieron durante la práctica del Zen, de la meditación budista Vipassana, del Kundalini yoga, de ejercicios sufíes, o de la oración cristiana y la contemplación monástica. A medida que las diversas disciplinas espirituales orientales y occidentales ganan popularidad a ritmo acelerado, cada vez más personas parecen experimentar crisis transpersonales; ésta es una razón más para que la comprensión y el tratamiento adecuados de las emergencias espirituales sea un asunto de importancia creciente.

Mapas internos de la emergencia espiritual

El espectro existencial de las emergencias espirituales es extremadamente rico: abarca emociones intensas, visiones y otros cambios de percepción, procesos no habituales de pensamiento, junto con síntomas diversos que incluyen desde temblores hasta sentimientos de ahogo. No obstante, hemos observado que el contenido de estas experiencias parece circunscribirse a tres categorías principales: el primer grupo abarca experiencias estrechamente relacionadas con la historia de la vida del individuo, y es conocido como la categoría *biográfica*. La segunda categoría gira en torno a los temas de la muerte y el renacimiento; la estrecha relación con el trauma del nacimiento biológico otorga a este grupo el nombre de *perinatal*. La tercera categoría está mucho más allá de los límites de la experiencia humana ordinaria y se halla relacionada muy de cerca con el inconsciente colectivo jungiano; llamamos a estas experiencias *transpersonales* porque implican imágenes y motivos que parecen tener su fuente al margen de la historia personal del sujeto en cuestión.

Los aspectos biográficos de las emergencias espirituales implican revivir y sanar acontecimientos traumáticos de la vida de la persona de que se trate. El afloramiento de recuerdos importantes de la infancia, como el abuso físico o sexual, la pérdida del padre, de la madre o de un ser querido, el encuentro cercano con la muerte, la enfermedad o una operación, y otros acontecimientos difíciles pueden jugar a veces un papel importante en las crisis de transformación. Este terreno ha sido explorado y cartografiado a fondo por terapeutas orientados hacia la biografía de la persona y, por ello, no requiere una exposición más amplia en estas páginas.

El siguiente nivel de experiencias en la emergencia espiritual es el perinatal (del griego *peri*, que significa "alrededor" o "cerca de" y del latín *natalis*, que significa "concerniente al nacimiento"). Este aspecto de la emergencia espiritual se cen-

P S I K O L I B R O

tra en los temas de morir y renacer, y se desarrolla según un modelo que comporta una estrecha relación con las fases del nacimiento biológico y que parece implicar un revivir el recuerdo de la propia venida al mundo.

Como la mayoría de nosotros no recordamos conscientemente nuestro propio nacimiento, nos es difícil creer que la experiencia de ser renacidos tenga algún impacto en la formación del ser humano. Los descubrimientos recientes, sin embargo, sugieren lo contrario. El incipiente movimiento perinatal en el campo de la psicología, cuyos orígenes se encuentran en las teorías del discípulo de Freud, Otto Rank, y que ha cobrado fuerza a partir de las investigaciones de David Chamberlain y otros profesionales, afirma con fundamento que la memoria enterrada del trauma del nacimiento ejerce un profundo efecto en la psique y que puede resurgir posteriormente a lo largo de la vida.

Revivir el recuerdo del nacimiento desemboca con frecuencia en la preocupación por la muerte y en imágenes relacionadas con ésta, que reflejan al mismo tiempo que el nacimiento es un acontecimiento difícil y amenazante para la vida, y que en sí mismo supone la "muerte" del periodo prenatal de existencia, la única clase de vida que el feto ha experimentado hasta entonces. Las personas que reviven el trauma del nacimiento sienten que sus vidas están siendo biológicamente amenazadas; este sentimiento alterna o coincide con experiencias de lucha para nacer o liberarse de alguna especie incómoda de reclusión. Los miedos de volverse loco, de perder el control, e incluso de muerte inminente, pueden hacerse tan intensos en este estado que se asemejan a los estados psicóticos.

Estos episodios tienen frecuentemente reminiscencias espirituales, que se viven como intensas aperturas místicas y una nueva conexión con lo Divino. En muchas ocasiones éstas se entremezclan con motivos psicológicos del inconsciente colectivo, que Jung describió como arquetipos, sugiriendo de manera fascinante que el nivel perinatal de la mente re-

presenta, de alguna manera, el puente entre el inconsciente colectivo y el inconsciente individual. Como muchos de los temas y facetas cautivantes de esta clase de emergencia espiritual y su relación con el nacimiento biológico trascienden el alcance de este libro, se puede encontrar una exposición más detallada en la obra de Stanislav Grof, *The Adventure of Self-Discovery*.

Además de los contenidos biográficos y perinatales, muchas emergencias espirituales tienen un componente significativo de experiencias que pertenecen a la tercera categoría: episodios que son claramente espirituales o "transpersonales". La palabra *transpersonal* se refiere al hecho de trascender las fronteras ordinarias de la personalidad e incluye muchas experiencias que se han llamado espirituales, místicas, religiosas, ocultas, mágicas y paranormales. Como estos términos están asociados con muchos errores populares, es sumamente importante comprender adecuadamente el terreno de lo transpersonal para poder valorar correctamente los problemas relacionados con las emergencias espirituales.

La mejor manera de empezar nuestra exposición en este campo de experiencia es definir los factores que nos atan y nos limitan en la vida diaria, impidiéndonos contactar con la dimensión transpersonal. En los estados ordinarios de conciencia nos vivimos a nosotros mismos como seres físicos, cuerpos materiales encerrados en nuestra piel. Alan Watts, el famoso filósofo que popularizó el pensamiento religioso oriental entre el público occidental, se refería a esta situación como "la identificación con el ego encapsulado en la piel". Con nuestros cinco sentidos ordinarios nunca podemos experimentar sino lo que está sucediendo "aquí y ahora", los acontecimientos presentes en nuestro entorno inmediato. No podemos ver los acontecimientos de los que estamos separados por una montaña, oír las conversaciones mantenidas en una ciudad remota o sentir la suavidad de la piel de un cordero si no la tocamos.

Estas limitaciones parecen no tener que aplicarse en los estados no ordinarios de conciencia. Cuando entramos en el campo de lo transpersonal, podemos experimentar acontecimientos remotos en el tiempo y en el espacio tan vívidamente como si estuvieran sucediendo aquí y ahora. Podemos participar en escenas con nuestros antepasados, antecedentes animales, o incluso personas de otros siglos y otras culturas que no tienen una relación ancestral con nosotros.

Nuestros límites personales parecen fundirse y podemos llegar a identificarnos con otras personas, grupos de gente o toda la humanidad. De hecho, podemos sentir que nos transformamos en entidades que ordinariamente percibimos como objetos fuera de nosotros, como personas, animales o árboles. En los estados transpersonales pueden ocurrir experiencias muy realistas y exactas de identificación con diversas formas de vida, e incluso con procesos inorgánicos, como los acontecimientos subatómicos descritos por la física cuántica.

Pero el contenido de las experiencias transpersonales no se limita al mundo de las cosas que existen en nuestra realidad cotidiana. Incluye elementos que la cultura occidental no acepta como objetivamente reales: podemos encontrar dioses, demonios, espíritus-guías, habitantes de otros universos, o figuras mitológicas, que nos parecen tan reales como las cosas que encontramos en nuestra vida de todos los días. Así, en el estado transpersonal, no diferenciamos el mundo de la "realidad consensuada", o el mundo convencional cotidiano del reino mitológico de las formas arquetípicas.

Esta afirmación puede parecer absurda al lector escéptico educado en la tradición de la ciencia occidental. ¿Por qué son importantes estas experiencias y de qué manera son relevantes para el tema de la emergencia espiritual? El hecho de que los fenómenos transpersonales *parezcan* reales y convincentes no quiere decir que deban tomarse en serio. Nuestros cerebros tienen una capacidad fantástica para almacenar con toda clase de detalles fotográficos todo lo que hemos oído, leído o visto

en los libros, las películas y la televisión. ¿Por qué no sería posible que simplemente elaborásemos a partir de este material increíblemente variado innumerables secuencias diversas, que no tienen mayor significado ni relevancia? ¿No es un desperdicio de tiempo prestar tanta atención a estos fenómenos?

Este punto de vista, por lógico que parezca, no resiste la prueba de las evidencias existentes. Los investigadores que han estudiado seriamente las experiencias transpersonales han llegado a la conclusión de que son fenómenos extraordinarios que desafían el fundamento mismo de la visión del mundo tradicional occidental. Las experiencias transpersonales no pueden ser explicadas como productos de procesos neurofisiológicos dentro del marco científico tradicional, que sostiene que la conciencia reside únicamente en el órgano que se halla dentro de nuestros cerebros.

La principal razón para esta conclusión es la observación frecuente de que en las experiencias de esta clase podemos, sin intervención de los sentidos, llamar a otras fuentes de información sobre el universo que están fuera de los límites convencionalmente definidos de la psique individual. Las experiencias que incluyen a nuestros ancestros y acontecimientos de la historia de nuestra raza, episodios de vidas en otras culturas, y secuencias que tienen la cualidad de recuerdos de otros periodos de vida, suelen comportar descripciones detalladas de los trajes, las armas, los rituales y la arquitectura de las estructuras sociales de épocas históricas con las que nunca hemos estado personalmente en contacto.

Las experiencias de identificación con diversos animales o con los animales de los que procedemos pueden proporcionar comprensiones extraordinarias relativas a la psicología, los instintos, los hábitos y la manera de cortejar de los animales. Con frecuencia puede surgir información nueva y fascinante a partir de experiencias relacionadas con plantas o con procesos inorgánicos. Dicha información está típicamente por encima del nivel de conocimientos de la persona que la recibe.

Sin embargo, la evidencia más convincente de la autenticidad de los fenómenos transpersonales proviene del estudio de las experiencias de salida del cuerpo, durante las cuales se puede sentir que la propia conciencia se ha separado del cuerpo y puede viajar y observar acontecimientos que suceden en lugares remotos. La exactitud de las observaciones hechas en los estados "fuera-del-cuerpo" han sido corroboradas repetidamente por los investigadores que estudian las experiencias al borde de la muerte, que frecuentemente comportan fenómenos de salida del cuerpo.

Lo más asombroso es que incluso las experiencias transpersonales que incluyen entidades y campos que no son reales según la visión occidental del mundo pueden vehicular informaciones absolutamente nuevas. Los detalles exactos procedentes de tales experiencias han sido verificados por una investigación en la mitología correspondiente de las sociedades en cuestión. (Como ya señalamos anteriormente, fueron tales observaciones las que condujeron a Jung al descubrimiento del inconsciente colectivo).

Aunque queda fuera del alcance de este ensayo profundizar en los detalles de las evidencias y proporcionar ejemplos concretos, esperamos que este breve bosquejo haya logrado mostrar que las experiencias transpersonales, que juegan un papel primordial en las emergencias espirituales, son acontecimientos extraordinarios que merecen un serio estudio. (Los lectores que estén particularmente interesados en esta investigación pueden encontrar más información en las obras de Stanislav Grof, *Psicología transpersonal. Nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia* y *The Adventure of Self-Discovery*.) Sería un grave error rechazar estos estados de la mente como productos irrelevantes o insignificantes de la patología del cerebro.

Desde un punto de vista práctico, es más importante en los estados transpersonales su extraordinario potencial terapéutico y de transformación que la autenticidad de la infor-

mación recibida. Muchas dificultades psicológicas y emocionales son causadas por recuerdos olvidados de acontecimientos traumáticos de la historia personal. Sin embargo, parecen surgir otras complicaciones de la información aterradoras o amenazante que se encuentra justo bajo el umbral de la atención consciente en los terrenos perinatal y transpersonal. Aquí se incluyen las evocaciones traumáticas del nacimiento y las que parecen pertenecer a "vidas pasadas", la identificación con animales heridos, los arquetipos diabólicos, y muchos otros fenómenos. Cuando mediante diversas técnicas dejamos emerger este tipo de manifestaciones a la conciencia, para experimentarlas plenamente y analizarlas de cerca, pierden el poder perturbador que ejercen en nuestras vidas en caso contrario, y se pueden solventar los problemas crónicos psicológicos, e incluso físicos, cuyos orígenes eran previamente desconocidos.

De manera similar, también tienen un extraordinario impacto curativo directo las experiencias positivas y liberadoras, como la recuperación de recuerdos intrauterinos felices o los sentimientos de unidad y de unicidad con la naturaleza, las demás personas y lo divino. Con frecuencia nos proporcionan una mayor sensación de bienestar, una nueva perspectiva de nuestras dificultades inmediatas, y un sentimiento más amplio de dirección y de objetivos en la vida. Estas posibilidades extraordinarias nos impulsan a tratar las emergencias espirituales con gran respeto y a cooperar para realizar plenamente su enorme potencial curativo y de transformación.

Formas de emergencia espiritual

Las manifestaciones de las crisis evolutivas son eminentemente individuales, y ninguna emergencia espiritual es igual a otra. Dentro de la psique humana individual no existen fron-

PSIKOLIBRO

teras definidas; todo su contenido forma un espacio continuo ipdivisible. Además, el inconsciente freudiano personal no está separado claramente del inconsciente colectivo jungiano. Por ello, no cabe esperar que las diversas clases de emergencia espiritual puedan ser claramente diagnosticadas y encasilladas y distinguirse fácilmente unas de otras.

No obstante, nuestro trabajo con personas en crisis, los intercambios con colegas profesionales que llevan a cabo un trabajo similar y la lectura de textos sobre el tema nos han llevado a estar convencidos de que es posible y útil definir ciertas formas principales de emergencia espiritual, que tienen rasgos específicos que las diferencian de otras. Naturalmente, sus fronteras son de alguna manera borrosas, y las combinaciones y los solapamientos entre sus distintas clases constituyen la regla más que la excepción.

Presentaremos en primer lugar una lista de las clases más importantes de "emergencia espiritual" y después daremos una breve descripción de cada una. (Se puede encontrar un descripción más detallada de algunos de estos estados en la Segunda parte de este libro, "Clases de emergencia espiritual").

1. La crisis chamánica.
2. El despertar de la Kundalini.
3. Episodios de conciencia unitiva ("experiencias cumbre").
4. Renovación psicológica mediante el retorno al centro.
5. La crisis de la apertura psíquica.
6. Experiencias de vidas pasadas.
7. Comunicaciones con guías espirituales y "canalización".
8. Experiencias al borde de la muerte.
9. Experiencias de encuentros cercanos con ovnis.
10. Estados de posesión.

La crisis chamánica

El chamanismo es la religión y el arte de curar más antiguos del mundo. Como fenómeno universal, probablemente se originó en la Era paleolítica y ha sobrevivido en la mayoría de las culturas preindustriales hasta nuestros días. Así pues, está relacionado con aspectos muy básicos y primordiales de la psique humana.

La carrera de muchos chamanes -curanderos o mujeres y hombres "medicina"- comienza en diversas culturas con un episodio espectacular y visionario involuntario, que los antropólogos denominan "enfermedad chamánica". Durante este periodo, los futuros chamanes pueden perder el contacto con lo que les rodea y tener poderosas experiencias internas, que abarcan incursiones en el mundo subterráneo y ataques de demonios, que les exponen a increíbles torturas y sufrimientos. Éstos culminan frecuentemente en experiencias de muerte y desmembramiento, seguidas por un renacimiento y un ascenso a las regiones celestiales.

Cuando estos episodios se completan con éxito, pueden ser profundamente curativos; como consecuencia de esta crisis psicoespiritual, con frecuencia aumenta espectacularmente, no sólo la salud emocional del futuro chamán, sino también su salud física. Esta iniciación involuntaria puede conducir también a muchas comprensiones internas de las fuerzas de la naturaleza y de la dinámica de las enfermedades. A continuación de esta crisis, la persona se convierte en chamán y vuelve a la comunidad, integrándose totalmente en ella como miembro de honor. (Una exposición más detallada de este tema se encuentra en este libro, en el ensayo de H. Kalweit, "Cuando la demencia es una bendición: el mensaje del chamanismo").

Hemos visto casos en los que americanos, europeos, australianos y asiáticos actuales han experimentado episodios que tenían gran similitud con las crisis chamánicas. Además

PSIKOLIBRO

de elementos como sufrimientos emocionales y físicos, muerte y renacimiento, estos estados contienen también experiencias de conexión con los animales, las plantas y las fuerzas elementales de la naturaleza. Las personas que experimentan tales crisis pueden mostrar también tendencias espontáneas a crear rituales, que son idénticos a los practicados *por los chamanes* de culturas diversas.

El despertar de la Kundalini

La manifestación de esta forma de crisis se parece a las descripciones del despertar de la serpiente de poder, o Kundalini, que se encuentra en los textos históricos hindúes. Según los yoguis, la Kundalini es una forma de energía cósmica que reside en estado de latencia en la base de la columna vertebral del ser humano. Puede ser activada mediante la meditación, ejercicios específicos, la intervención de un maestro espiritual realizado y, en algunas ocasiones, por razones que son desconocidas.

La Kundalini activada se eleva a través de los canales del cuerpo sutil", que se describe en los textos yóguicos como un campo de energía etérica que rodea y se infunde en el cuerpo físico. A medida que asciende, clarifica viejas improntas traumáticas y abre los centros de la energía psíquica llamados *chakras*. Aunque este proceso es altamente valorado y se le considera benéfico en la tradición yóguica, comporta peligros y requiere la guía experta de un guru cuya Kundalini esté plenamente despierta y estabilizada.

Los signos más espectaculares del despertar de la Kundalini son manifestaciones físicas y fisiológicas llamadas *kriyas*. Se pueden experimentar intensas sensaciones de energía y calor que recorren la espina dorsal, junto con violentas sacudidas, espasmos y contorsiones. Pueden aflorar olas poderosas de emociones sin aparente motivo, como ansiedad,

enfado, tristeza, alegría o raptos extáticos, y dominar temporalmente la psique. Son también muy comunes las visiones de luces brillantes o de seres arquetípicos y una gran variedad de sonidos internos, así como experiencias de lo que parecen ser memorias de vidas pasadas. Comportamientos involuntarios y frecuentemente incontrolables completan el cuadro: hablar lenguas previamente ignoradas, cantar canciones desconocidas, practicar posturas y gestos de yoga, emitir sonidos de animales o moverse como ellos.

Recientemente se han observado signos inconfundibles de este proceso en miles de occidentales. El psiquiatra y oftalmólogo de California Lee Sannella, que fue el primero en atraer la atención del público occidental sobre el síndrome de la Kundalini, recopiló por sí mismo cerca de mil de estos casos. Expone sus experiencias en su contribución a este libro, titulada "La Kundalini desde el punto de vista clásico y clínico".

Episodios de Conciencia de unidad (Experiencias cumbre)

En los estados que pertenecen a este grupo, se experimenta la disolución de las fronteras personales y se tiene la sensación de convertirse en uno con las demás personas, con la naturaleza, o con el universo entero. Este proceso posee una cualidad muy sagrada y es como fundirse con la energía cósmica creativa, o Dios. Parece que se trascienden las categorías habituales de tiempo y espacio, y se puede alcanzar un sentimiento de infinitud y de eternidad. Las emociones que acompañan a estos estados varían desde la paz profunda y la serenidad hasta la alegría exuberante y el raptos extáticos.

El psicólogo americano Abraham Maslow, que estudió estas experiencias en cientos de personas, las denominó "experiencias cumbre". Al escribir sobre ellas, expresó su severa crítica hacia la psiquiatría occidental por su tendencia a confundir dichos estados con la enfermedad mental. Según

Maslow, deberían considerarse fenómenos supernormales, más que anormales. Si no se interfiere en ellos ni se desanima a las personas que los experimentan, conducen típicamente a un mejor funcionamiento en el mundo y a la "autorrealización", la capacidad de expresar plenamente el propio potencial. Como existen abundantes obras disponibles sobre las experiencias de unidad, no hemos incluido un ensayo sobre este tema en la presente obra. Para un estudio ampliado recomendamos encarecidamente leer los escritos de Maslow.

Renovación psicológica mediante el retorno al centro

Otra clase importante de crisis transpersonales ha sido descrita por el psiquiatra de California y analista jungiano John Weirr Perry, que la llamó "proceso de renovación". Para un observador superficial, las experiencias de las personas implicadas en un proceso de renovación son tan extrañas y extravagantes, que parecería lógico atribuirles a algún proceso de enfermedad grave que afectase el funcionamiento del cerebro.

La psique de las personas que atraviesan esta clase de crisis aparece como un inmenso campo de batalla en el que se libra un combate cósmico entre las fuerzas de Dios y del diablo, de la luz y de la oscuridad. Se preocupan del tema de la muerte: matanzas rituales, sacrificios, martirios y lo que hay después de la muerte. El problema de los opuestos les fascina, en especial los temas relacionados con la diferencia entre los sexos.

Estas personas se viven como el centro de acontecimientos fantásticos relevantes cósmicamente e importantes para el futuro del mundo. Sus estados visionarios tienden a hacerles regresar cada vez más lejos, a través de su propia historia y de la historia de la humanidad, hasta llegar a la creación del mundo y al estado ideal del paraíso original. En este proceso, parecen esforzarse por la perfección, intentando corregir errores del pasado.

Después de un periodo de desorden y confusión, las experiencias se vuelven cada vez más agradables y empiezan a encaminarse hacia una resolución. El proceso culmina frecuentemente con la experiencia del "matrimonio sagrado"; éste se lleva a cabo con una pareja imaginaria arquetípica, o se proyecta en una persona conocida a la que se idealiza. Normalmente refleja que los aspectos masculino y femenino de la personalidad están alcanzando un nuevo equilibrio.

En esta fase, se pueden tener experiencias que incluyen lo que la psicología jungiana considera como símbolos que representan el Ser -el centro transpersonal que refleja nuestra verdadera naturaleza más profunda y que puede compararse con el concepto hindú del Atman-Brahma, o lo divino dentro de sí. En los estados visionarios, aparece en forma de una fuente de luz de belleza sobrenatural, piedras preciosas, perlas, joyas radiantes y otras variantes simbólicas similares.

Existe normalmente una fase en la que estas experiencias gloriosas se interpretan como una apoteosis personal, un proceso que eleva a la persona a un alto estatus humano o a un estado por encima de la condición humana -el de un gran líder, un salvador del mundo, o incluso el del Señor del Universo-. Frecuentemente esta interpretación va acompañada por un profundo sentimiento de renacimiento espiritual que reemplaza la preocupación anterior por la muerte.

En la fase de integración y plenitud, habitualmente se tiene la visión de un futuro ideal, de un nuevo mundo gobernado por el amor y la justicia en el que se ha superado el mal y la enfermedad. A medida que decrece la intensidad del proceso, la persona empieza a darse cuenta de que todo el drama era una transformación personal, que se limitó en general al mundo interno del protagonista.

Según Perry, el proceso de renovación le hace a uno moverse en la dirección de lo que la psicología jungiana llama "individuación", la expresión más plena del potencial más profundo de uno mismo. El resultado positivo de estos episodios

y sus ricas conexiones con símbolos arquetípicos de la historia antigua hacen que sea muy improbable que el proceso de renovación sea un producto caótico o una disfunción del cerebro.

La crisis de la apertura psíquica

Durante las emergencias espirituales de cualquier clase es muy común la agudización de las capacidades intuitivas y la aparición de fenómenos psíquicos o "paranormales". Sin embargo, en algunos casos, el influjo de la información a partir de fuentes no ordinarias, como la precognición, la telepatía o la clarividencia, se vuelve tan abrumador y confuso que llega a dominar toda la experiencia y constituye un problema grave.

Entre las manifestaciones más espectaculares de la apertura psíquica se encuentran con frecuencia las experiencias de salida del cuerpo; cuando suceden, la conciencia parece separarse del cuerpo y desplazarse con independencia y libertad. Es posible observarse a sí mismo a distancia, ser testigo de lo que ocurre en otros lugares, o percibir con detalle acontecimientos en localidades situadas a kilómetros de distancia. Los desplazamientos "fuera-del-cuerpo" ocurren muchas veces en situaciones al borde de la muerte, y estudios sistemáticos han corroborado la exactitud de estas "visiones lejanas".

La persona que experimenta una apertura psíquica intensa a veces contacta tanto con el proceso interno de otras personas que realmente parece tener capacidades telepáticas. La verbalización indiscriminada de percepciones precisas sobre el contenido de las mentes de otras personas puede ofenderlas tan gravemente que, tal vez, éstas reaccionen hospitalizando innecesariamente a la persona que exhibe esta capacidad. La precognición acertada de situaciones futuras y la percepción clarividente de acontecimientos lejanos, sobre todo si se producen de manera repetida en series desconcertantes, pueden perturbar mucho a la persona que las experimenta, así como a

los que la rodean, puesto que socavan de forma grave nuestras nociones ordinarias sobre la realidad.

En las experiencias que pueden llamarse "mediúnicas" se tiene la sensación de perder la propia identidad tomando la de otra persona. Esto puede incluir la adopción de su imagen corporal, postura, gestos, expresiones faciales, sentimientos, e incluso sus procesos mentales. Los chamanes experimentados, las personas psíquicas, y los senadores espirituales, pueden utilizar dichas experiencias de una manera controlada y productiva. Sin embargo, durante las crisis de apertura psíquica, su aparición repentina e impredecible y la pérdida de la propia identidad resultante pueden ser muy atemorizadoras.

En ocasiones, la vida de alguien que atraviesa una crisis parece estar llena de extrañas coincidencias que vinculan el mundo de las realidades internas, como los sueños y los estados visionarios, con acontecimientos de la vida cotidiana. Jung fue el primero en reconocer y describir este fenómeno, al que dio el nombre de "sincronicidad". Es importante saber que dichas coincidencias extraordinarias y llenas de significado constituyen fenómenos reales, que no deberían ser ignorados ni desechados como espejismos, como suele hacer la psiquiatría contemporánea. Las sincronías extraordinarias acompañan a muchas formas de emergencias espirituales, pero son especialmente comunes en las crisis de apertura psíquica.

Experiencias de vidas pasadas

Entre los episodios transpersonales más espectaculares y pintorescos que suceden en los estados no ordinarios de conciencia se encuentran las experiencias de escenas que tienen lugar en otros periodos históricos y en otros países. Normalmente están asociados con intensas emociones y sensaciones físicas y suelen describir con todo detalle a las personas, así como las circunstancias y el escenario histórico en

que se desarrollan dichas escenas. Su aspecto más extraordinario es el sentimiento de autoconvicción de recordar y revivir algo que ya se ha vivido previamente.

Éste es claramente el mismo tipo de experiencia que inspiró la creencia hindú en la reencarnación y en la ley del karma. Según esta creencia, cada uno de nosotros posee una larga cadena de vidas; nuestra vida presente estaría conformada por los méritos y faltas de las precedentes y, a su vez, forjaría el destino de nuestras vidas futuras. Diversas formas de este mismo concepto son de una importancia fundamental para todas las grandes religiones de la India y los sistemas espirituales de otras partes de Asia influenciados por el budismo. Sin embargo, también han existido, con independencia de éstas, ideas parecidas en otras culturas y periodos históricos. Aunque no sabemos si este modelo de "vidas pasadas" refleja con exactitud la fuente de estas experiencias, su potencial curativo nos impulsa a tomar estos episodios en serio, al margen de lo que podamos creer acerca de su origen.

Cuando el contenido de una experiencia kármica emerge plenamente a la conciencia, puede proporcionar de repente una "explicación" para muchos aspectos de otro modo incomprensibles de la vida diaria. Dificultades extrañas en relación con otras personas, miedos infundados, idiosincrasias y atracciones concretas, así como oscuros síntomas emocionales y psicósomáticos, parecen cobrar sentido como "resultados kármicos" de "vidas anteriores". Todos ellos desaparecen normalmente cuando el patrón kármico en cuestión se experimenta plena y conscientemente.

Las experiencias de vidas anteriores pueden presentar varias clases de problemas. Antes de que su contenido emerja totalmente a la conciencia y se revele, puede uno verse acosado en la vida diaria por intensas emociones, sensaciones físicas y visiones, sin saber de dónde proceden ni qué significan. Como se experimentan fuera de contexto, aparecen naturalmente como incomprensibles y completamente irracionales.

Otro tipo de complicación aparece cuando empieza a emerger a la conciencia una experiencia kármica particularmente profunda en medio de las actividades cotidianas, e interfiere con el funcionamiento normal. Puede que uno se sienta impulsado a manifestar algunos de los elementos del patrón kármico antes de haberlo experimentado y comprendido totalmente, antes de haberlo "completado". Por ejemplo, hay personas en la vida actual de uno que parecen haber jugado un importante papel en "anteriores encarnaciones", según la experiencia de vidas pasadas; entonces, uno puede buscar enfrentamientos con amigos o familiares basados en lo que se experimenta como interacciones con ellos en una "vida anterior". Este tipo de acciones puede crear dificultades y complicaciones graves y duraderas en las relaciones con otras personas, que no tienen datos para entender este comportamiento.

E incluso después de haber completado la experiencia de vidas anteriores y de que se ha conocido su contenido e implicaciones, puede quedar todavía un desafío. Hay que reconciliar la experiencia que uno ha tenido con las creencias y los valores de la civilización occidental, que no tiene ninguna explicación para esta clase de fenómenos. Esto puede ser fácil para alguien que no está muy comprometido con la visión convencional del mundo. Las experiencias son tan convincentes que uno simplemente acepta sus mensajes y puede que hasta se sienta agradablemente estimulado por ellos. Sin embargo, las personas que son muy racionales y que han invertido mucho tiempo en la perspectiva científica tradicional pueden verse sumergidas en un largo periodo de confusión, al ser confrontadas con experiencias personales inquietantes, aunque profundamente convincentes, que parecen invalidar su sistema de creencias.

Como existe una abundante literatura sobre experiencias de vidas anteriores, hemos decidido no incluir ningún ensayo sobre este tema en este libro. El libro de Roger Woolger, *Other Lives, Other Selves* puede proporcionar mucha infor

mación válida sobre estas experiencias y cómo tratarlas de manera eficaz.

Comunicaciones con guías espirituales y "canalización"

En ocasiones, puede uno encontrar en una experiencia transpersonal un "ser" que parece mostrar interés en una relación personal y que asume una posición de maestro, guía, protector, o simplemente de fuente beneficiosa de información. Tales seres se perciben habitualmente como humanos desencarnados, entidades suprahumanas o deidades existentes en planos superiores de conciencia dotados de una gran sabiduría.

A veces toman la forma de una persona; en otras ocasiones aparecen como fuentes radiantes de luz o simplemente dejan sentir su presencia. Sus mensajes se reciben normalmente en forma de transmisión directa de pensamientos o mediante otros medios extrasensoriales. De vez en cuando, la comunicación adopta la forma de mensajes verbales.

Un fenómeno particularmente interesante dentro de esta categoría es la "canalización", que en estos últimos años ha recibido una atención excepcional por parte del público y de los medios de comunicación. Cuando una persona está "canalizando", transmite mensajes procedentes de una fuente supuestamente externa a su propia conciencia, a través de la transmisión verbal en trance, la escritura automática o la repetición de pensamientos recibidos telepáticamente. La "canalización" ha jugado un papel importante en la historia de la humanidad. Entre las enseñanzas espirituales canalizadas se encuentran muchas escrituras de enorme influencia cultural, como los antiguos Vedas indios, el Corán y el Libro de los mormones.

La principal razón por la que experiencias de este tipo pueden desencadenar una crisis seria es la naturaleza fiable y la calidad de la información recibida, cualquiera que pueda ser

realmente la fuente. En algunas ocasiones, la "canalización" puede aportar datos exactos sobre temas con los que el receptor nunca ha estado en contacto. Entonces se experimenta este fenómeno como una prueba irrefutable de la existencia de realidades espirituales y puede llevar a una grave confusión filosófica a alguien que tenía inicialmente una visión científica del mundo convencional.

Otra fuente de problemas puede ser el hecho de que los guías espirituales son percibidos normalmente como seres con un gran nivel de conciencia, una inteligencia superior y una extraordinaria integridad moral. Esto puede conducir fácilmente a una inflación del ego del canalizador, que puede considerar el hecho de haber sido escogido como una prueba de su propia superioridad. El libro de Jon Klimo, *Channeling*, constituye una excelente fuente de información sobre este tema.

Experiencias al borde de la muerte

La mitología, el folklore y la literatura espiritual de todo el mundo contienen abundantes y vívidos relatos de experiencias relacionadas con la muerte y el morir. Se han dedicado textos sagrados especiales a describir únicamente la última jornada, como el *Libro tibetano de los muertos*, *El libro de los muertos* egipcio, y su contrapartida europea. *Ars inoriendi*, o *El arte de morir*.

En el pasado, esta "mitología funeraria" fue rechazada por la ciencia occidental como un producto de la fantasía y de la imaginación de personas incultas. Esta situación cambió espectacularmente con la publicación del bestseller, *Vida después de la vida*, de Raymond Moody, que aportó una confirmación científica al hecho de que morir puede ser una fantástica aventura transpersonal. El informe de Moody estaba basado en testimonios de ciento cincuenta personas que se

habían enfrentado de cerca a la muerte -y que en muchos casos habían sido declaradas clínicamente muertas- pero que recuperaron la conciencia y pudieron contar sus experiencias.

Moody cuenta que muchas personas que han tenido experiencias al borde de la muerte, frecuentemente son testigos de una revisión de toda su vida en forma de una vívida visión increíblemente condensada que se produce en unos segundos. La conciencia puede despegarse del cuerpo y flotar libremente por encima de la escena, observándola con curiosidad y alegre desapego, o también viajar a lugares lejanos.

Muchas personas describen haber pasado por un túnel o embudo que les conducía a una luz de una belleza y un brillo sobrenaturales, a un ser divino irradiando aceptación, amor omniabarcante y perdón infinitos. En un intercambio personal, percibido como una audiencia con Dios, recibían lecciones acerca de la existencia y de sus leyes universales, y tenían la oportunidad de volver a valorar su pasado a la luz de esta nueva perspectiva. Después elegían volver a la realidad ordinaria y vivir sus vidas de una manera nueva, en concordancia con los principios que habían aprendido.

Sólo en uno de los casos descritos por Moody, el médico que atendía al paciente conocía las características de las experiencias al borde de la muerte. Este hecho es asombroso, si se tiene en cuenta que la medicina es una profesión que se enfrenta a la muerte y a los moribundos de manera convencional. Desde la publicación de *Vida después de la vida*, se han publicado muchos estudios complementarios confirmando los descubrimientos de Raymond Moody en libros populares, que se han recibido con una gran atención por parte de los medios de comunicación.

Las experiencias cercanas o al borde de la muerte conducen con frecuencia a emergencias espirituales, ya que desafían fundamentalmente las creencias acerca de la realidad de las personas que las han tenido. Estos acontecimientos totalmente inesperados toman a la gente por sorpresa: un accidente de

coche en medio de una hora punta o un ataque al corazón mientras se está practicando *jogging* pueden catapultar a alguien hacia una fantástica aventura visionaria que rompe en mil pedazos la realidad ordinaria.

Como ya hemos señalado con anterioridad, muchas personas salen de estas experiencias con una visión, unos valores y unas metas más espirituales, basadas en las revelaciones que tuvieron durante el estado de coma; este tipo de transformación de toda la vida es común a todas las emergencias espirituales completadas con éxito. Gracias a la difusión reciente de nuevas informaciones por Moody y otros autores, las personas que se enfrenten en el futuro con situaciones al borde de la muerte estarán probablemente más preparadas para esta experiencia que inspira temor y respeto.

Experiencias de encuentros cercanos con ovnis

Las experiencias de encuentros con -y de secuestros por lo que parecen ser naves espaciales o seres extraterrestres suelen provocar serias crisis emocionales e intelectuales, que tienen mucho en común con las emergencias espirituales. Jung, que dedicó un estudio especial al problema de los "platillos volantes", sugirió que estos fenómenos podían ser visiones arquetípicas originadas en el inconsciente colectivo de la humanidad, más que visitas extraterrestres de civilizaciones distantes. Apoyó su tesis con un análisis detallado de las leyendas acerca de los discos volantes que han existido a lo largo de la historia, y de los informes sobre las apariciones actuales, que en muchas ocasiones han causado crisis y pánicos masivos.

Las descripciones típicas de avistamientos de ovnis hacen mención a luces de una cualidad extraña y sobrenatural. Estas luces se parecen a las descritas en muchos informes sobre estados visionarios. También se ha señalado que los seres en

contrados tienen importantes paralelismos en el mundo de la mitología y de la religión, que anclan sus raíces en el inconsciente colectivo.

Las descripciones de raptos suelen incluir acciones como exámenes físicos y experimentos científicos que se viven como torturas inimaginables. Esto las acerca a las crisis chamánicas y a las ordalías iniciáticas en los ritos de paso organizados por las culturas aborígenes. Este aspecto de los fenómenos ovni es tratado en la Segunda parte de este libro por Keith Thompson en su ensayo "La experiencia de encuentros con ovnis como crisis de transformación".

Las naves espaciales alienígenas y los fuegos cósmicos descritos por las personas supuestamente invitadas a viajar por el espacio tienen sus paralelismos en los textos espirituales, como el carro del dios védico Indra, o su versión bíblica del carro de fuego de Ezequiel. Los paisajes y las ciudades maravillosas visitadas durante estos viajes se parecen a las experiencias visionarias del paraíso, los reinos celestiales y las ciudades de luz.

Existe otra razón más por la que la experiencia con ovnis puede provocar una crisis espiritual; ya hemos expuesto un problema similar en relación con los guías espirituales y la "canalización". Los visitantes alienígenas son vistos normalmente como representantes de civilizaciones incomparablemente más avanzadas que la nuestra, no sólo desde el punto de vista tecnológico, sino también intelectual, moral y espiritual. Un contacto de esta naturaleza tiene frecuentemente matices místicos y va acompañado de comprensiones internas de dimensiones cósmicas.

A los receptores de esta atención especial les es fácil interpretar la como un indicio de su propia singularidad. Tal vez sientan haber atraído el interés de seres superiores de una avanzada civilización por ser ellos mismos excepcionales en alguna medida y especialmente adecuados para alguna misión especial. En la terminología jungiana, esta situación en la

que el individuo se atribuye la representación del mundo arquetípico es denominada "inflación del ego".

Como hemos visto, existen buenas razones para que las experiencias de "encuentros cercanos con ovnis" puedan desembocar en crisis transpersonales. Para poder asimilar su experiencia, las personas que se han visto expuestas al extraño mundo de los ovnis puede que necesiten ayuda de alguien que conozca la psicología arquetípica y también las características particulares de este fenómeno.

Estados de posesión

Las personas que atraviesan este tipo de crisis transpersonal tienen la sensación clara de que su psique y su cuerpo han sido invadidos y de que están siendo controlados por una entidad o energía con características personales, que se percibe como exterior a su propia personalidad, hostil y perturbador. Puede manifestarse como una entidad confusa y desencarnada, un ser diabólico, o una persona maligna, que les invade mediante procedimientos de magia negra y brujería.

Existen muchos tipos y grados diferentes de estados de posesión. En algunos casos, la verdadera naturaleza de la perturbación permanece oculta. El problema se manifiesta en sí mismo como una psicopatología grave: conducta antisocial o incluso criminal, depresión suicida, agresiones asesinas o comportamientos autodestructivos, impulsos sexuales promiscuos y desviados, o abuso del alcohol y de las drogas. Mientras la persona no comienza una psicoterapia vivencial, no se identifica esa "posesión" como un estado que está en la base de estos problemas.

En medio de una sesión vivencial, la cara de una persona poseída puede transformarse y adoptar la forma de una "máscara del diablo" y los ojos pueden adquirir una expresión salvaje. Las manos y el cuerpo pueden retorcerse de manera ex

traña y la voz cambiar y tener un tono de ultratumba. Cuando se deja que la situación se desarrolle, la sesión puede comportar un asombroso parecido con los exorcismos de la Iglesia católica, o los rituales de exorcismo de algunas culturas aborígenes.

Con frecuencia, se llega al final después de espasmos espectaculares, vómitos y una actividad física frenética, e incluso la pérdida momentánea de control. Este tipo de vivencias puede ser extraordinariamente curativa y transformadora y suele desembocar con frecuencia en una profunda conversión espiritual de la persona que las protagoniza.

En otros casos, la persona poseída se da cuenta de la presencia de la entidad y puede que se esfuerce intentando luchar para controlar sus acciones. En su versión más extrema, este problema puede desencadenarse de manera espontánea en medio de la vida cotidiana y de la forma descrita anteriormente respecto a las sesiones vivenciales. Bajo tales circunstancias uno puede sentirse enormemente atemorizado y desesperadamente solo; los familiares, los amigos, y a veces los terapeutas, tienden a retirarse porque responden con una mezcla de miedo metafísico y de rechazo moral de la persona poseída. Frecuentemente le ponen la etiqueta de persona maligna y se niegan a tener más contactos con ella.

Estos estados pertenecen claramente a la categoría de emergencias espirituales, a pesar del hecho de que estén acompañados de muchas formas objetables de comportamiento y de que conlleven energías negativas. El arquetipo del demonio es transpersonal por su propia naturaleza, en cuanto que representa la imagen negativa del espejo de lo divino. También aparece frecuentemente como un "fenómeno de umbral", comparable a la presencia de los terroríficos guardianes de los templos orientales, ya que esconde y guarda el acceso a la profunda experiencia espiritual que suele producirse cuando se resuelve con éxito el estado de posesión. Su energía puede ser disipada con la ayuda de alguna persona

que no tenga miedo de su extraña naturaleza, y que sea capaz de alentar su manifestación consciente; entonces puede producirse una extraordinaria curación.

Los trabajos de Wilson Van Dusen proporcionan más información sobre los estados de posesión considerados como invasión de espíritus malignos.

Como ya hemos visto, la emergencia espiritual puede adoptar muchas formas. Nuestros intentos de comprender y de clasificar las crisis de transformación representan la punta de lanza de una tarea que se halla todavía en sus albores; por ello, nuestros esfuerzos son preliminares y experimentales. Esperamos, no obstante, que nuestro empeño ayude a las personas en crisis espiritual y que inspirará otras investigaciones en esta dirección.

Muchas de las experiencias de los fenómenos que llamamos posesión, "canalización", encuentros con ovnis, recuerdos de vidas pasadas... desafían la visión occidental del mundo de una manera tan radical que sólo podemos especular sobre sus orígenes reales. Hemos observado en innumerables casos que estos estados no desembocan necesariamente en la demencia. Cuando tratamos este tipo de crisis con respeto y prestando apoyo, éstas pueden acabar con una curación extraordinaria, una visión más positiva y espiritual y un mejor funcionamiento en la vida diaria. Por esta razón, debemos tomar en serio las emergencias espirituales, por muy extrañas que puedan parecer sus manifestaciones cuando se contemplan desde la perspectiva de nuestros sistemas tradicionales de creencias.

AUTORREALIZACIÓN Y PERTURBACIONES PSICOLÓGICAS

por Roberto Assagioli

*Y así la fuerza viva de su mente
ha roto todas las barreras,
v ha ido mucho más lejos
de los duros muros del inundo,
con la mente y el espíritu
ha atravesado el universo infinito.*

*Lu RECIO
De rerum natura*

En las versiones más populares de la historia de la psicología y de la psiquiatría, Carl Gustav Jung parece sobresalir como un gigante solitario y uno de los primeros pioneros. Puede parecer que, sin ayuda alguna, desafiase el dominio del modelo médico en estas disciplinas y subrayase la importancia de la espiritualidad. Sin embargo, al mismo tiempo

que Jung cuestionaba el pensamiento limitado y biológicamente orientado del análisis freudiano, otro psiquiatra que trabajaba silenciosamente en Italia estaba llegando a conclusiones que tenían mucho en común con el enfoque junguiano: Roberto Assagioli, doctor en medicina. Su trabajo no ha sido publicado de manera amplia hasta los años sesenta, un periodo de gran renacimiento del interés por la conciencia y la espiritualidad. Es particularmente interesante el hecho de que Assagioli prestase una gran atención a la relación entre espiritualidad y desórdenes mentales.

Assagioli, psiquiatra y psicoterapeuta, desarrolló un sistema original de terapia llamado "psicosíntesis". Formado como freudiano, fue uno de los pioneros del psicoanálisis en Italia. Sin embargo, ya en 1911 formuló serias objeciones a las enseñanzas de Freud y discutió sus limitaciones y deficiencias. Describió el psicoanálisis como un enfoque de los problemas humanos que no era incorrecto, pero sí parcial e incompleto. Fue particularmente crítico respecto a la desatención y falsa idea de Freud acerca de la dimensión espiritual de la vida humana.

Durante los años siguientes, Assagioli formuló los principios de la psicosisíntesis, que constituía su propia teoría y práctica de la terapia y de la autoexploración. Su presupuesto básico era que un individuo está en constante proceso de crecimiento personal, de realizar su potencial oculto. Al contrario que Freud, que se centraba en los instintos básicos de la naturaleza humana, Assagioli enfatizaba los elementos positivos, creativos y gozosos, así como la importancia de la voluntad.

El mapa de Assagioli sobre la personalidad humana tiene alguna similitud con el sistema psicológico de Jung, en cuanto que reconoce de manera explícita y respeta la espiritualidad, e incluye el concepto del inconsciente colectivo. Existen varios elementos que se interconectan entre sí. El inconsciente inferior dirige las actividades psicológicas básicas,

corno los impulsos instintivos primitivos y los complejos emocionales. El inconsciente medio es el terreno en el que se asimilan las experiencias antes de alcanzar la conciencia; corresponde aproximadamente al preconscious freudiano. El campo del supraconsciente es la sede de los sentimientos y de las capacidades superiores, como la intuición y la inspiración. El campo de la conciencia contiene sentimientos, pensamientos e impulsos aptos para ser analizados. Assagioli distinguía el yo consciente, definido como un punto de atención pura, del yo superior, que existe además de la conciencia de la mente y del cuerpo. Todas estas realidades están contenidas en el inconsciente colectivo que todos nosotros compartimos.

Un elemento esencial de la psicósintesis de Assagioli es el concepto de subpersonalidades. Según él, la personalidad humana no es un todo unificado y completamente integrado, sino que consiste en muchas subestructuras que poseen una relativa existencia separada y que se alternan en su gobierno de la psique según las circunstancias. Las subpersonalidades más corrientes y obvias reflejan los papeles que hemos representado en el pasado o que estamos representando actualmente en nuestras vidas, como el del niño, el amigo, el amante, el padre, el maestro, el médico o el funcionario. Otras pueden ser héroes de fantasía, figuras mitológicas o, incluso, animales. Una de las tareas importantes de la psicósintesis es identificar e integrar la subpersonalidades en un conjunto dinámico que funcione armónicamente.

El proceso terapéutico de la psicósintesis implica cuatro estadios consecutivos. Al principio, el cliente descubre algunos elementos de su personalidad que estaban ocultos hasta entonces y los acepta a un nivel consciente. La siguiente fase consiste en liberarse de su influencia psicológica y en desarrollar la capacidad de controlarlos; esto es a lo que Assagioli llama "desidentificación". Cuando el cliente ha descubierto gradualmente su centro psicológico unificador,

es posible completar la psicósintesis, caracterizada por una culminación del proceso de autorrealización y de integración de los diversos "yos" alrededor de un nuevo centro.

Assagioli nació en Venecia en 1888 y vivió y trabajó en Florencia. Su extraordinaria vitalidad, alegría existencial, optimismo y humor le acompañaron hasta el final de sus días. A pesar de su avanzada edad y de su progresiva pérdida de oído, continuó ejerciendo la psiquiatría y otras diversas actividades profesionales hasta el año de su muerte, ocurrida en 1974. Fue el presidente de la Fundación para la Investigación de la Psicósintesis de Nueva York y el director del Instituto italiano de Psicósintesis. Sus publicaciones abarcan más de trescientos ensayos y varios libros, entre los que se encuentran Psychosintesis y The Act of Will.

Su contribución a esta antología constituye realmente un texto clásico en este campo. Contiene una afirmación clara y concisa de la importancia del desarrollo espiritual y una exposición de los problemas y complicaciones que acompañan a este proceso. Existen muy pocos escritos en los textos de psiquiatría que enfatizan con tanta claridad la necesidad de distinguir entre la psicopatología ordinaria y las crisis que preceden, acompañan y siguen a la apertura espiritual.

El desarrollo espiritual es un arduo y largo viaje, una aventura a través de territorios extraños llenos de sorpresas, alegrías y belleza, dificultades y también peligros. Implica el despertar de potencialidades hasta entonces dormidas, la apertura de la conciencia a nuevos campos, una drástica transformación de los elementos "normales" de la personalidad, y un funcionamiento conforme a una nueva dimensión.

Utilizo el término "espiritual" en su connotación más amplia, y siempre referida a la experiencia humana empíricamente observable. En este sentido, "espiritual" abarca no sólo las experiencias tradicionalmente consideradas como religio

sas, sino también *todos* los estados de conciencia, todas las funciones y actividades humanas que tienen como denominador común el poseer *valores* superiores a la media -valores como los éticos, estéticos, heroicos, humanitarios y altruistas.

En la psicosis, consideramos que dichas experiencias de valores superiores proceden de niveles supraconscientes del ser humano. El supraconsciente puede conceptualizarse como la contrapartida superior del inconsciente inferior, tan bien cartografiado por Freud y sus sucesores. Sirviendo de centro superior unificador del supraconsciente y del individuo como un todo se encuentra el Yo transpersonal o Yo superior. Así pues, las experiencias espirituales pueden limitarse al terreno del supraconsciente o incluir la toma de conciencia de este Yo, que gradualmente desemboca en la autorrealización: la identificación del "yo" con el Yo transpersonal. En este ensayo expondré las diversas fases del desarrollo espiritual, incluida la del logro de la autorrealización.

No nos podemos sorprender de encontrarnos con que una transformación tan esencial esté marcada por varias fases críticas, que pueden ser acompañadas por diversas perturbaciones mentales, emocionales, o incluso físicas. Para la observación objetiva y clínica del terapeuta, éstas pueden parecer de la misma naturaleza que las debidas a causas más habituales. Pero de hecho tienen otra función y otro significado, y requieren ser tratadas de manera diferente.

La incidencia de las perturbaciones de origen espiritual está creciendo rápidamente hoy día, a medida que un creciente número de personas se empiezan a encaminar. consciente o inconscientemente, hacia una vida más plena. Por otra parte, el mayor desarrollo y complejidad de la personalidad del ser humano actual y su mente cada vez más crítica, han hecho que el desarrollo espiritual sea más rico, más gratificante, pero también lo ha convertido en un proceso más difícil y complicado. En el pasado, bastaba frecuentemente con una conversión moral, la devoción de corazón a un maestro o

a un salvador, o la entrega a Dios, para abrir las puertas de acceso a niveles superiores de conciencia y a un sentimiento de unidad y de plenitud internas. Actualmente, sin embargo, se hallan implicados aspectos demasiado diversos y complejos de la personalidad del ser humano contemporáneo, que requieren ser armonizados entre sí y transmutados: sus acciones básicas, sus emociones y sentimientos, su imaginación creativa, su mente curiosa, su voluntad enérgica, y también sus relaciones interpersonales y sociales.

Por estas razones es útil tener una descripción general de las perturbaciones que pueden surgir en fases diferentes del desarrollo espiritual, así como algunas indicaciones sobre la mejor manera de enfrentarse a ellas. En este proceso reconocemos cuatro etapas o fases críticas:

- Las crisis que preceden al despertar espiritual.
- Las crisis causadas por el despertar espiritual.
- Las reacciones posteriores al despertar espiritual. - Las fases del proceso de transmutación.

He utilizado la expresión simbólica "despertar" porque ésta sugiere claramente la toma de conciencia de un nuevo campo de experiencia, la apertura de los ojos hasta entonces cerrados a una realidad interna previamente desconocida.

Las crisis que preceden al despertar espiritual

Con objeto de comprender mejor las experiencias que suelen preceder al despertar, debemos revisar algunas de las características del ser humano "normal".

Podría decirse de éste que "se deja vivir" en lugar de vivir. Toma la vida como viene sin preguntarse su significado. su valor y su propósito; se dedica a la satisfacción de sus deseos personales; busca el disfrute de los sentidos, placeres emo

cionales, seguridad material o la consecución de la ambición personal. Si está más maduro, subordina sus satisfacciones personales al cumplimiento de las diversas obligaciones familiares y sociales que le son asignadas, pero sin buscar la comprensión de los fundamentos en que éstas se basan ni de las fuentes de las que proceden. Probablemente se considera a sí mismo como "religioso" y creyente, pero normalmente su religión es externa y convencional, y una vez que se ha adaptado a los mandatos de su iglesia y compartido sus ritos, cree haber hecho todo lo que se exige de él. En resumen, *su fe operativa tiene como objeto una única realidad, que es la del mundo que puede ver y tocar* y, por ello, está fuertemente apegado a los bienes materiales. Así pues, a todos los efectos, considera esta vida como un fin en sí mismo. Su creencia en un "cielo" futuro, si es que lo concibe, es teórica y académica -como lo prueba el hecho de que hace todo lo que puede para posponer lo más posible su partida para disfrutarlo.

Pero puede suceder que este "hombre normal" sea sorprendido, y también perturbado, por un cambio -súbito o lento- en su vida interior. Puede que ello ocurra después de una serie de desengaños; no es raro que suceda tras un shock emocional, como el producido por la pérdida de un familiar querido o de un amigo muy cercano. Pero a veces tiene lugar sin ninguna causa aparente, y en pleno gozo de buena salud y abundante prosperidad. El cambio comienza frecuentemente con un sentimiento creciente de insatisfacción, de carencia, de "que falta algo". Pero esto "que falta" no es nada concreto y material; es algo vago y huidizo, algo que es incapaz de describir.

A esto se añade paulatinamente un sentimiento de irrealidad y de vacío de la vida ordinaria. Los asuntos personales, que previamente absorbían gran parte de su interés y de su atención, parecen retirarse psicológicamente a un plano posterior; pierden su valor y su importancia. Surgen nuevos problemas. La persona comienza a preguntarse, por ejemplo, por

el sentido de sus propios sufrimientos y los de los demás. y por la justificación que puede existir para tanta desigualdad en el destino de los seres humanos.

Cuando una persona ha alcanzado este punto, le falta poco para comprender e interpretar de manera equivocada su propio estado. Muchas personas que no entienden el significado de estos nuevos estados de la mente los consideran como fantasías y divagaciones anormales. Alarmadas por la posibilidad de un desequilibrio mental, se esfuerzan por combatirlos de varios modos, haciendo desesperados intentos para volverse a implicar en la "realidad" de la vida diaria, que les parece que se les está escapando. Con frecuencia, se lanzan con renovado ardor a la agitación de las actividades externas, buscando nuevas ocupaciones, nuevos estímulos y nuevas sensaciones. Mediante éstos y otros medios tal vez puedan lograr por un tiempo aliviar su estado alterado, pero no pueden librarse de él de manera permanente. Continúa fermentando en el fondo de su ser, socavando los cimientos de su existencia ordinaria, y siendo susceptible de irrumpir de nuevo con renovada intensidad, tal vez después de mucho tiempo. El estado de incomodidad y de agitación se hace cada vez más doloroso y la sensación de vacío interior se vuelve insoportable. La persona se siente distraída; la mayor parte de las cosas que constituían su vida le parece que se desvanecen como un sueño, y no surge mientras tanto ninguna nueva luz. Es claro que todavía ignora que ésta existe o no puede creer que alguna vez le iluminará.

Con frecuencia sucede que este estado de agitación interior se vea acompañado por una crisis moral. Su conciencia ética se despierta o se vuelve más sensible; aparece un nuevo sentido de la responsabilidad y puede que la persona se vea abrumada por un fuerte sentido de culpa. Se juzga a sí misma con severidad y se convierte en presa de un profundo desánimo, que puede llegar al extremo de considerar la posibilidad de suicidarse. Es como si la aniquilación física le pareciera la

(,5

única conclusión lógica de su creciente sentido de impotencia y desesperanza, de desmoronamiento y desintegración.

Lo hasta aquí expuesto es desde luego una descripción generalizada de tales experiencias. En la práctica, los individuos difieren ampliamente en sus experiencias y reacciones. Existen muchas personas que nunca alcanzan este estado agudo, mientras que otras llegan a él casi de repente. Algunas se ven más acuciadas por dudas intelectuales y problemas metafísicos; en otras, el rasgo más pronunciado es la depresión emocional y la crisis moral.

Es importante reconocer que estas diversas manifestaciones de la crisis tienen grandes similitudes con algunos de los síntomas que se consideran como característicos de los estados neuróticos y de los estados cercanos a la psicosis. En algunos casos, la intensidad y la gravedad de la crisis producen también síntomas físicos, como tensión nerviosa, insomnio, y otros desórdenes psicosomáticos.

Por eso es esencial determinar el origen básico de las dificultades para enfrentarse correctamente con la situación. Normalmente no es difícil hacerlo. Los síntomas observados pueden ser idénticos, pero un examen cuidadoso de sus causas, la consideración de la personalidad global del individuo y, lo que es más importante de todo, el reconocimiento de su situación existencial real, revelan la naturaleza y el nivel diferentes de los conflictos subyacentes. En los casos ordinarios, estos conflictos se producen entre los comportamientos "normales", entre éstos y el "yo" consciente, o entre el individuo y el mundo exterior (en especial con las personas más cercanas, como los padres, la pareja, o los hijos). En los casos que estamos considerando, sin embargo, los conflictos se producen entre algún aspecto de la personalidad y las tendencias y aspiraciones que están paulatinamente emergiendo, de carácter moral, religioso, espiritual o humanitario. No es difícil detectar la presencia de dichas tendencias, una vez que su realidad y validez han sido reconocidas, en lugar de haber sido

explicadas como simples fantasías y sublimaciones. De manera general, la *emergencia* de las tendencias espirituales puede considerarse como el resultado de coyunturas decisivas en el desarrollo o *crecimiento* de una persona.

Existe la posibilidad de una complicación: a veces estas nuevas tendencias emergentes hacen revivir o exacerban viejos conflictos latentes entre diversos elementos de la personalidad. Dichos conflictos, que por sí mismos serían regresivos, son de hecho progresivos, porque facilitan el logro de una de nueva integración personal, más amplia y a un nivel superior -una integración a la que la misma crisis preparó el camino. Así, las crisis son preparaciones positivas, naturales y, con frecuencia, necesarias para el progreso del individuo. Hacen emerger a la superficie elementos de la personalidad que tienen que ser examinados y cambiados en interés del crecimiento posterior de la persona.

Las crisis causadas por el despertar espiritual

La apertura del canal entre los niveles consciente y supraconsciente, entre el "yo" y el Yo superior, y el torrente de luz, energía y gozo que le acompaña, producen una maravillosa liberación. Los conflictos y sufrimientos anteriores, junto con los síntomas, físicos y psicológicos que generaron, se desvanecen a veces con una espontaneidad sorprendente, confirmando así el hecho de que no se debían a ninguna causa física, sino que eran el resultado directo de la lucha interna. En estos casos, el despertar espiritual equivale a una resolución real.

Pero en otros casos, bastante frecuentes, la personalidad es incapaz de asimilar correctamente el flujo de luz y de energía. Esto sucede, por ejemplo, cuando el intelecto no está bien coordinado y desarrollado; cuando las emociones y la imaginación están descontroladas; cuando el sistema nervioso es de

masiado sensible; o cuando la irrupción de energía espiritual es abrumadora por su intensidad y su carácter repentino.²

Una incapacidad de la mente para soportar la iluminación o la tendencia a centrarse excesivamente en sí mismo o al engrimamiento pueden producir que la experiencia sea interpretada de manera errónea o, por así llamarlo, una "confusión de niveles". En este caso, se desdibuja la distinción entre verdades absolutas y verdades relativas, entre el "yo" y el Yo superior; entonces, las energías espirituales que irrumpen pueden producir el desafortunado efecto de alimentar e inflar el ego personal.

El autor conoció un llamativo ejemplo de uno de estos efectos dañinos en el Hospital psiquiátrico de Ancona, en Italia. Uno de los internados, un pequeño hombre ordinario, que había sido fotógrafo, insistía tranquilamente en que él era Dios. Alrededor de esta idea central había construido toda una serie de fantasías sobre huestes celestiales que estaban a sus órdenes; al mismo tiempo, era una persona pacífica, amable y la más servicial que uno pueda imaginar. siempre dispuesto a prestar sus servicios a los médicos y a los demás pacientes. Era tan competente y de fiar, que se le habían confiado la preparación de las medicinas e incluso las llaves de la farmacia. Su única falta a este respecto era quitar azúcar de vez en cuando para dárselo a los demás internados.

Los terapeutas con puntos de vista materialistas tratarían a este paciente como un caso simple de fantasías paranoicas; pero este diagnóstico elemental proporciona poca ayuda, o tal vez ninguna, para la comprensión de la verdadera naturaleza y de las causas de tales perturbaciones. Por eso merece la pena explorar la posibilidad de una interpretación más profunda de la convicción de este hombre acerca de sus fantasías.

La experiencia interior del Yo espiritual, y su estrecho vínculo con el yo personal, proporciona una sensación de expansión interna, de universalidad, y de convicción de participar de alguna manera en la naturaleza divina. Pueden encontrarse

muchos testimonios sobre este terna -y algunos expresados con términos atrevidos- en las tradiciones religiosas y en las doctrinas espirituales de todas las épocas. En la Biblia existe la afirmación explícita: "Os digo que sois dioses y que todos vosotros sois hijos del Altísimo". San Agustín declara: "Cuando el alma ama algo adquiere la cualidad de lo que ama; si son cosas terrenales, se hace terrenal, pero si es a Dios al que ama, ¿no habría de volverse Dios?". La expresión suma de la identidad del espíritu humano en su esencia pura y real con el Espíritu supremo está contenida en la enseñanza central de la filosofía Vedanta: *Tat Tvam Asi* (Tú Eres Eso) y *Aliara evmn paran Brahnan* (En verdad Yo soy el Brahma supremo).

Cualquiera que sea la manera de concebir la relación entre el sí-mismo individual, o "yo". y el Yo universal, tanto si se considera que éstos son parecidos o desiguales, diferenciados o unidos, es esencial reconocer con claridad, y tener siempre presente en la teoría y en la práctica, la diferencia que existe entre el Yo en su naturaleza esencial -que se ha llamado la "Fuente", el "Centro", el "Ser profundo", nuestro "Apex"- y *el pequeño* sí-mismo o "yo", habitualmente identificado con la personalidad ordinaria de la que normalmente somos conscientes. El descuido de esta distinción esencial conduce a consecuencias absurdas y peligrosas.

La distinción proporciona la clave de una comprensión del estado mental del paciente en cuestión, y de otras formas extremas de autoexaltación y autoglorificación. El error fatal de los que caen víctimas de estas ilusiones es atribuir al *yo personal* las cualidades y los poderes del Yo transpersonal o Yo superior. En términos filosóficos, existe un caso de confusión entre la verdad absoluta y la verdad relativa, entre los niveles empíricos y los niveles trascendentes de la realidad. No son raros los casos de este tipo de confusión entre las personas que quedan deslumbradas por el contacto con verdades demasiado amplias o energías demasiado poderosas para que

sus capacidades mentales puedan captarlas y su personalidad sea capaz de asimilarlas. El lector podrá sin duda recordar casos de autoengaños similares, que se dan en bastantes seguidores fanáticos de diversos cultos.

En dichas situaciones es claro que constituye una pérdida de tiempo discutir con la persona en cuestión o ridiculizar su aberración; esto sólo serviría para suscitar su oposición y su resentimiento. Lo mejor es ser conciliador y, admitiendo la verdad de su creencia en última instancia, señalarle la naturaleza de su error y ayudarle a aprender cómo distinguir los diferentes niveles.

También existen casos en los que la irrupción súbita de energías produce un trastorno emocional que se expresa mediante un comportamiento incontrolado, desequilibrado, y perturbado. Esta forma de respuesta se caracteriza por gritos y llantos, el canto y otras explosiones de diversas clases. Si la persona es activa e impulsiva, puede que sea impulsada fácilmente por el estímulo del despertar espiritual a jugar el papel de profeta o salvador; quizá descubra una nueva secta e inicie una campaña espectacular de proselitismo.

En algunas personas sensibles se produce un despertar de percepciones psicológicas. Tienen visiones, que ellas atribuyen a seres superiores; tal vez oigan voces o empiecen a poder efectuar la escritura automática, aceptando sus mensajes al pie de la letra y obedeciéndolos sin reservas. La cualidad de tales mensajes es extremadamente variada. Algunos contienen acertadas enseñanzas; otros son muy pobres o carecen de sentido. Habría que examinarlos siempre con gran sentido de la discriminación y un juicio prudente, y sin ser influenciado por su origen extraordinario o por ninguna pretensión del supuesto transmisor. No se debe atribuir ninguna validez a los mensajes que contienen órdenes precisas o que exigen obediencia ciega, ni a los que tienden a exaltar la personalidad del receptor.

Las reacciones posteriores al despertar espiritual

Como ya se ha dicho, un despertar interior armonioso se caracteriza por un sentimiento de alegría y de iluminación mental que conlleva una introspección en el sentido y el propósito de la vida; despeja muchas dudas, ofrece la solución a muchos problemas, y proporciona una base interna de seguridad. Al mismo tiempo, hace brotar la comprensión de que la vida es una, y a través de la persona fluye una efusión de amor hacia sus semejantes y hacia toda la creación. La personalidad previa, con sus aristas y rasgos desagradables, parece retirarse al fondo, y un nuevo individuo amoroso y encantador nos sonrío y sonrío al mundo entero, deseoso de ser amable, de servir, y de compartir sus recién adquiridas riquezas espirituales, cuya abundancia le parece casi demasiado grande para poder contenerla.

Este estado de exaltación puede durar un periodo más o menos largo, pero acaba por remitir. Como todo en el universo, la irrupción de la luz y del amor es rítmica. Tras un tiempo, ésta disminuye o cesa, y al flujo le sigue un reflujo. La personalidad fue inspirada y transformada, pero rara vez su transformación es permanente o completa. Lo más frecuente es que una gran parte de los elementos de la personalidad vuelvan a su estado anterior.

Este proceso se clarifica cuando observamos la naturaleza de la experiencia cumbre en términos de energías y de niveles de organización.⁴ A causa de su naturaleza de síntesis, las energías supraconscientes actúan sobre los elementos de la personalidad de un modo que las conduce a su próximo nivel de organización. Cuando se alcanza este nivel superior, se libera la energía sinérgica que, a su vez, produce el éxtasis, la felicidad y la alegría características de tales experiencias. Según la cantidad de energía supraconsciente irradiada por el Yo, de la apertura de la personalidad en ese momento, y de muchos otros factores, este nivel superior de organización

puede estabilizarse o no. En la mayoría de los casos, sólo se mantiene mientras este Yo* continúa irradiando su energía. Pero una vez que esta energía se retira -como suele ocurrir a causa de la naturaleza cíclica de la actividad del Yo-, existe una mayor o menor tendencia en la personalidad a volver a su nivel previo de organización. Para una mayor claridad, podemos considerar tres diferentes desenlaces posibles que tipifican los resultados de este proceso.

1. La energía del Yo es suficientemente fuerte para lograr esta integración superior de la personalidad, y también para transformar o romper los patrones y tendencias inherentes a la personalidad que tenderían a regresar a su estado anterior. Este resultado es relativamente raro y se da en aquellos casos en los que la vida de la persona se ennoblece y se transforma de manera súbita y permanente, como consecuencia directa e inmediata del despertar espiritual.

2. La energía transmitida por el Yo es menos intensa y/o la personalidad está menos abierta, de manera que aunque se alcanza un nivel superior de organización, sólo se transforman totalmente algunas de las tendencias y de los patrones regresivos de la personalidad, mientras que la mayor parte de éstos sólo son *neutralizados* temporalmente por la presencia de energías superiores. Como consecuencia, la integración superior alcanzada por la personalidad sólo se mantiene mientras la energía del Yo está siendo transmitida de manera activa. Una vez que esta energía se retira, la personalidad vuelve a su estado anterior. Pero lo que permanece -y esto es frecuentemente la parte más útil de la experiencia- es un modelo ideal y un sentido de di

* Yo en mayúscula como traducción de Self, comúnmente traducido por sí-mismo. No confundir con el yo u ego freudiano. (N.

del T.)

rección que se puede utilizar para completar la transformación mediante sus propios métodos precisos. - 3. La energía transmitida por el Yo no es suficiente para producir el nivel superior de organización. Entonces esta energía es absorbida por los bloqueos y patrones ocultos que impiden la integración superior. Su efecto es el de energetizarlos y sacarlos a la luz, desde donde pueden ser reconocidos y enfrentados. En estos casos, la experiencia tiene habitualmente una cualidad dolorosa y su origen transpersonal no suele ser reconocido. Pero en realidad es igualmente válida, porque puede mostrar a la persona los próximos pasos que necesita dar para lograr las mismas metas y estados de ser que en los otros casos.

Por supuesto, es importante recordar que la experiencia de una persona no puede enmarcarse normalmente en una de estas tres categorías estrictamente definidas. La mayoría de las experiencias espirituales contienen, en grados diferentes, una combinación de cambios permanentes, cambios temporales, el reconocimiento de los obstáculos que han de ser superados, y la toma de conciencia existencial de cómo es vivir en este nivel superior de integración. Es esta toma de conciencia la que se convierte entonces en un modelo ideal, en un faro luminoso hacia el que se puede navegar y que uno puede alcanzar después por sus propios medios.⁵

Pero experimentar la retirada de las energías transpersonales y la pérdida del estado exultante de ser es por fuerza doloroso y, en algunos casos, es susceptible de producir fuertes reacciones y perturbaciones graves. La personalidad se vuelve a despertar y se reafirma con una fuerza renovada. Todas las rocas y la basura que habían sido cubiertas y disimuladas por la pleamar vuelven a emerger. A veces sucede que estas tendencias y conductas, que hasta entonces dormían en el inconsciente, son revitalizadas por la irrupción de energías superiores, o que se rebelan amargamente contra las nuevas as

piraciones y propósitos, que constituyen un desafío y una amenaza a su expresión incontrolada. La persona cuya conciencia moral se ha vuelto ya más precisa y sutil, cuya sed de perfección se ha hecho más intensa, juzga y condena con gran severidad su propia personalidad con más vehemencia; es susceptible de albergar la creencia errónea de haber caído más bajo de lo que estaba al principio.

A veces, la reacción de la personalidad es tan intensa que llega a producir que la persona niegue el valor, e incluso la realidad, de su reciente experiencia. Las dudas y la crítica penetran su mente, y está tentada a considerar todo el asunto como una ilusión, una fantasía, o como una intoxicación emocional. La persona se vuelve ácida y sarcástica, se ridiculiza a sí misma y a los demás, e incluso vuelve la espalda a sus aspiraciones e ideales más elevados. Pero aunque lo intentase, *no puede* volver a su antiguo estado; ha tenido la visión, y su belleza y poder de atracción permanecen con ella a pesar de sus esfuerzos para suprimirlos. No puede aceptar la vida cotidiana como era antes o estar satisfecha con ella. Le asalta una "nostalgia de lo divino" que no le permite estar en paz. En casos extremos, la reacción puede ser tan intensa que se vuelve patológica, produciendo un estado de depresión, e incluso de desesperación con impulsos suicidas. Este estado tiene un gran parecido con la depresión psicótica -a la que en otro tiempo se llamó "melancholia"-, caracterizada por un sentimiento agudo de inutilidad, autodesvalorización y autoculpabilidad sistemáticas, que pueden llegar a ser tan intenso que produzca la fantasía de que se está en el infierno, irremediabilmente condenado. También se produce una sensación aguda y dolorosa de incompetencia intelectual, una parálisis del poder de la voluntad acompañada por una incapacidad de actuar. Pero en el caso de los que han experimentado un despertar interior o un grado de realización espiritual, los trastornos no pueden considerarse manifestaciones de un simple estado patológico; tienen causas diferentes y mucho más pro

fundas, como ya indicaron Platón y San Juan de la Cruz con analogías similares.

En su famosa alegoría contenida en el Libro Séptimo de su *República*, Platón compara a los hombres no iluminados con prisioneros en una cueva oscura o guardada, diciendo:

Al principio, cuando cualquiera de ellos es liberado y se ve obligado de repente a levantarse, volverse, y caminar hacia la luz, sufre grandes dolores; el resplandor le abrumará y será incapaz de ver las realidades de las que antes, en su condición anterior, habla visto las sombras.

San Juan de la Cruz utiliza palabras curiosamente similares al hablar de la experiencia que él llamó "la noche oscura del alma":

El alma está en tinieblas cegada por una luz mayor que la excede... Como cuando los ojos están de mal humor, impuros y enfermos, de la clara luz reciben pena. Y esta pena en el alma, a causa de su impureza, es inmensa cuando de veras resplandece en ella esta luz divina, porque resplandeciendo en el alma esta luz pura, a fin de expeler la impureza del alma, siéntese el alma tan impura y miserable, que le parece estar Dios contra ella y que ella está hecha contraria a Dios.

Las palabras de San Juan de la Cruz acerca de la "luz" que "resplandece en el alma a fin de expeler su impureza" describen la naturaleza esencial del proceso. Aunque desde el punto de vista de la personalidad pueda parecer un retroceso, o una fase indeseable -"que le parece estar Dios contra ella y que ella está hecha contraria a Dios"-, desde la perspectiva mucho más amplia del Yo transpersonal, esta fase, llamada con frecuencia "purgación", es de hecho una de las etapas más útiles y gratificantes del crecimiento. La luz del Yo brilla sobre las "impurezas" y las hace emerger a la conciencia del individuo para facilitar un proceso de trabajo con ellas. Aunque este proceso puede ser a veces laborioso, constituye

una aspecto básico del canal fiable y permanente de contacto entre el individuo y su naturaleza transpersonal o supraconsciente.

La manera apropiada de tratar con alguien que atraviesa este tipo de crisis consiste en proporcionar a la persona una comprensión auténtica de la naturaleza de su crisis. Es como si hubiera realizado un soberbio vuelo a la cumbre de la montaña, se hubiera dado cuenta de su esplendor y de la belleza del panorama que se extiende a sus pies, pero hubiera sido bajado a su pesar, con la triste convicción de que el sendero hasta la cumbre tiene que ser recorrido paso tras paso. El reconocimiento de que este descenso -o "caída"- es un acontecimiento natural proporciona un alivio emocional y mental, y anima a la persona a emprender la ardua tarea de enfrentarse al sendero de la verdadera autorrealización. Al final, la crisis se supera con la toma de conciencia de que el valor auténtico y más profundo de la experiencia es que ésta ofrece, como ya he dicho, una "visión tangible" de un estado de ser superior y, por lo tanto, un mapa, un modelo ideal hacia donde se puede caminar, y que puede convertirse entonces en una realidad permanente.

El proceso de transmutación

Esta fase viene después de que se reconoce que las condiciones necesarias que han de cumplirse para el logro superior de la autorrealización son la total regeneración y transmutación de la personalidad. Es un proceso largo y a muchos niveles que abarca diferentes fases: la eliminación activa de los obstáculos a la irrupción y actividad de las energías supraconscientes; el desarrollo de funciones superiores que han permanecido dormidas o no desarrolladas; y periodos en los que se puede dejar que el Yo superior actúe, estando receptivos a que él nos guíe.

Es un periodo muy azaroso y gratificante, repleto de cambios en los que se suceden la luz y la oscuridad, la alegría y el sufrimiento. Es un periodo de transición, una salida de la vieja condición sin haber alcanzado todavía firmemente la nueva; una fase intermedia en la que, como acertadamente se ha dicho, la persona se encuentra como una crisálida atravesando el proceso de transformación hacia la mariposa alada. Pero, en general, el individuo no cuenta con la protección de un capullo en el que llegar al final del proceso de transformación encerrado y en paz. Debe permanecer en el lugar que ocupa en la vida -y esto sucede así, especialmente en los tiempos que vivimos- y tiene que continuar cumpliendo con sus obligaciones familiares, profesionales y sociales lo mejor que pueda. Su problema sería parecido al de un ingeniero que tuviera que reconstruir una estación de tren sin interrumpir el tráfico.

A pesar de los retos de la tarea, a medida que va haciendo el trabajo, es consciente del progreso paulatino y creciente. Su vida está inspirada por la sensación de que tiene un sentido y un propósito, y las actividades ordinarias son revitalizadas y ennoblecidas por la toma progresiva de conciencia de su puesto en un plan más amplio. A medida que pasa el tiempo, adquiere un reconocimiento más claro y completo de la naturaleza de la realidad, del ser humano, y de su propia naturaleza superior. Comienza a desarrollar un marco conceptual más coherente que le permite entender mejor lo que observa y vive, y que le sirve, no sólo como medio para guiarse hacia un conocimiento ulterior, sino también como fuente de serenidad y orden en medio de las circunstancias cambiantes de la vida. Como consecuencia, experimenta una maestría cada vez mayor en tareas que le parecían previamente superiores a sus fuerzas. Actuando cada vez más desde un centro superior unificado de la personalidad, armoniza los elementos diversos de su personalidad en una unidad progresiva, y esta integración más completa le aporta mayor eficacia y más alegría.

Durante un largo periodo de tiempo, éstos son los resultados que generalmente se observan a partir de un proceso de transmutación de la personalidad bajo el impulso de las energías supraconscientes. Pero el proceso no se desarrolla siempre con tranquilidad absoluta. Y esto no es sorprendente, dadas las tareas complejas que implican rehacer la personalidad en medio de las circunstancias de la vida ordinaria. Como regla general, casi siempre se atraviesan algunas dificultades, y pueden observarse fases temporales en las que se manifiesta justamente lo contrario de lo que acabo de describir. Esto ocurre con frecuencia inmediatamente después de que ha pasado la marea de exaltación, y la persona emprende la doble tarea simultánea de autotransformarse y de enfrentarse a las numerosas demandas de la vida cotidiana. Aprender a utilizar las propias energías de este modo toma un tiempo, y puede que pase un largo periodo antes de que se puedan realizar estas dos tareas de una manera equilibrada, y de que sean reconocidas al final como una sola. En consecuencia, no es sorprendente encontrarse con etapas en las que la persona está tan dedicada a su proceso de autotransformación que su capacidad para enfrentarse con éxito a los problemas y actividades de la vida normal parece haber disminuido. Si se observa desde fuera y se juzga desde unos parámetros ordinarios de eficacia, puede parecer que es menos capaz que antes. Durante esta fase transitoria, puede que le lluevan juicios injustos por parte de amigos y terapeutas bienintencionados pero no iluminados, y tal vez se convierta en el blanco de observaciones punzantes y sarcásticas acerca de sus "nobles" ideales espirituales y aspiraciones, volviéndole débil e ineficaz en la vida práctica. Este tipo de críticas suele ser muy doloroso, y su influencia puede suscitar dudas y desánimo.

Estos juicios constituyen una de las pruebas que tal vez haya que enfrentar en el sendero de la autorrealización. Su valor reside en el hecho de que proporcionan una lección para superar la sensibilidad personal, y son una ocasión para desa-

rollar sin resentimiento la independencia interior y la autoconfianza. Deben ser aceptados con alegría, o al menos con serenidad, y utilizados como una oportunidad para desarrollar la fortaleza interior. Por otra parte, si las personas que rodean al sujeto implicado están iluminadas y son comprensivas, pueden ayudarle enormemente y ahorrarle muchas fricciones y sufrimientos innecesarios.

Con el tiempo, esta fase desaparece y la persona aprende a dominar su doble tarea y a unificarla. Pero cuando no se reconocen y se aceptan las complejidades de la tarea, las tensiones naturales del crecimiento que conlleva el proceso pueden verse exacerbadas, durar largos periodos de tiempo, o volver una y otra vez con una frecuencia innecesaria. Esto ocurre sobre todo cuando la persona se dedica demasiado a su proceso de autotransformación, excluyendo el mundo exterior con una introversión excesiva y unilateral. Los periodos de sana introversión son naturales en el crecimiento humano. Pero si se llevan al extremo o se prolongan en una actitud general de retirada de la vida del mundo, la persona puede atravesar muchas dificultades, no sólo con amigos, compañeros de trabajo y familiares, impacientes y críticos, sino también por dentro, ya que la introversión natural se convierte entonces en autoobsesión.

Pueden surgir dificultades parecidas si la persona no se enfrenta con los aspectos negativos de sí misma revelados en el proceso del despertar espiritual. En lugar de transmutarlos, puede huir de ellos mediante fantasías internas de haber alcanzado la perfección o mediante soluciones imaginarias. Pero el reconocimiento suprimido de sus imperfecciones reales sigue persiguiéndole, y los que le rodean contradicen sus fantasías. Bajo el estrés de esta dualidad es probable que la persona sucumba a una serie de desarreglos psicológicos, como insomnio, depresión emocional, agotamiento, aridez, agitación mental y ansiedad. A su vez, éstos pueden provocar toda clase de síntomas y de perturbaciones físicas.

Muchos de estos desórdenes pueden reducirse en gran medida, o eliminados totalmente, continuando el propio proceso de crecimiento con energía, dedicación y celo, pero sin *identificarse* con él. Este cultivo de un compromiso desidentificado proporciona a una persona la flexibilidad necesaria para el cumplimiento óptimo de su tarea. El individuo puede en este caso *aceptar* las tensiones necesarias del nuevo y complejo proceso; puede negarse a caer en la autocompasión originada por el perfeccionismo frustrado; puede aprender a mirarse a sí mismo con humor y estar dispuesto a experimentar cambios y a arriesgarse; puede cultivar una paciencia alegre; y puede acudir en busca de ayuda y guía a personas competentes, sean terapeutas profesionales, consejeros o amigos sensatos, aceptando sus limitaciones momentáneas.

Otras dificultades pueden venir de un esfuerzo personal excesivo para acelerar realizaciones superiores mediante la inhibición y la represión forzadas de los comportamientos agresivos y sexuales -intento que sólo sirve para producir la intensificación de los conflictos y sus efectos. Dicha actitud suele ser el resultado de una moral y de unos conceptos religiosos demasiado rígidos y dualistas. Éstos conducen a la reprobación de los comportamientos naturales como "malos" o "pecaminosos". Hoy día, un gran número de personas han abandonado *conscientemente* estas actitudes, pero quizá estén todavía condicionadas *inconscientemente* por ellas en algún grado. Puede que manifiesten oscilación o ambivalencia entre dos actitudes extremas: la supresión rígida, o la expresión incontrolada de cualquier tipo de comportamiento. Esta última actitud, aunque es catártica, no es una solución aceptable desde el punto de vista ético ni psicológico. Produce inevitablemente nuevos conflictos entre los diversos comportamientos básicos, o entre éstos y los límites impuestos por las convenciones sociales y por las exigencias de las relaciones interpersonales.

La solución reside más bien en una reorientación paulatina y en una integración armoniosa de todos los comporta

mientos de la personalidad; en primer lugar, mediante su propio reconocimiento, aceptación y coordinación y, después, mediante la transformación y la sublimación de la parte de energía sobrante o no utilizada.⁶ Se puede facilitar enormemente el logro de esta integración activando las funciones supraconscientes y encaminándose voluntariamente hacia la realización del Yo transpersonal. Estos objetivos más amplios y elevados *actúan como un imán que absorbe la "libido" o energía psíquica invertida en movimientos "inferiores"*.

Una última dificultad, que merece ser mencionada, puede presentarse a una persona durante los periodos en los que el flujo de energías supraconscientes es constante y abundante. Si no se controla con sensatez, este flujo de energía puede desbordar en una excitación y actividad febriles o, por el contrario, puede retenerse sin ser utilizada ni expresada, de manera que, al acumularse, su excesiva presión puede causar problemas físicos. La solución apropiada es dirigir estas energías de manera voluntaria, constructiva y armoniosa hacia el trabajo de regeneración interior, la expresión creativa y el servicio útil.

El papel del guía

Éstos son tiempos en los que cada vez más personas están viviendo un despertar espiritual. Por ello, puede que terapeutas, consejeros, profesionales del campo de los servicios, así como personas no profesionales pero bien informadas, sean requeridas para actuar como guías y puntos de apoyo de las personas que atraviesan un despertar espiritual. Puede ser útil por esto considerar el papel de los que puedan encontrarse cerca de cualquiera de ellas y algunos de los problemas que pueden surgir.

En primer lugar, es importante permanecer consciente de un hecho esencial: mientras que los problemas que se produ

P S I K O L I B R O

cen durante las diferentes fases de autorrealización puedan ser externamente muy similares a los de la vida ordinaria, y, a veces, parecer idénticos, sus causas y significado son muy diferentes; en consecuencia, la manera de enfrentarse con ellos debe ser también diferente. En otras palabras, la situación existencial en ambos casos no sólo no es la misma, sino que en algún sentido es la contraria.

Las dificultades psicológicas de la persona ordinaria tienen generalmente un carácter *regresivo*. Las sufren las personas que no han sido capaces de realizar alguno de los imprescindibles ajustes internos y externos que forman parte del desarrollo normal de la personalidad. En respuesta a situaciones difíciles, regresan hacia modos de comportamiento adquiridos en la infancia, o bien nunca han crecido realmente más allá de ciertos patrones infantiles, aunque no sean reconocidos como tales.

Por otra parte, como ya he dicho anteriormente, las dificultades producidas por el estrés y el esfuerzo en las diferentes fases hacia la autorrealización poseen un carácter específicamente *progresivo*. Estas dificultades son debidas a la estimulación producida por las energías supraconscientes, por el "impulso hacia arriba", por la llamada del Yo superior, y están concretamente delimitadas por el conflicto que se produce entre estas energías y los aspectos "intermedios" e "inferiores" de la personalidad. Jung ha descrito este tipo de crisis con términos contundentes:

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

Es obvio que la manera de ayudar a estas dos clases de personas debe ser diferente.

Lo que es adecuado para el primer grupo probablemente será, no sólo insatisfactorio, sino también perjudicial para el segundo. La suerte de las personas de este último grupo es mucho más ardua si son guiadas por alguien que no entiende o no valora las funciones supraconscientes, o que ignora o niega la realidad del Ser y la posibilidad de autorrealización. Puede incluso que ridiculice sus vacilantes aspiraciones más elevadas como simples quimeras, las interprete desde un punto de vista materialista, o persuada a la persona implicada a reforzar el caparazón de la personalidad contra la llamada insistente del Yo transpersonal. Esta dirección puede agravar el estado de la persona, reforzar su lucha, y retardar la solución del problema.

Por otro lado, una guía con orientación espiritual, o que posea al menos una comprensión y una actitud de simpatía respecto a los logros y realidades superiores, puede ser de gran utilidad cuando una persona se halla en la primera etapa -lo que suele ser el caso más frecuente- de insatisfacción, inquietud y de tanteo inconsciente. Si ésta ha perdido su interés por la vida, si la existencia cotidiana no le atrae, si está buscando alivio en dirección equivocada, recorriendo callejones sin salida, y si no ha tenido todavía una vislumbre de la realidad superior, la revelación de la causa real de su trastorno y la indicación de la solución inesperada -de la salida acertada de la crisis- pueden ayudar enormemente a producir el despertar interior que, en sí mismo, constituye la parte esencial de la resolución.

La segunda fase, la de excitación o entusiasmo emocional que el individuo implicado puede manifestar con un apasionamiento excesivo, acariciando la ilusión de haber llegado a una realización permanente, exige una advertencia "diplomática" de que su estado de beatitud es forzosamente temporal; hay que indicarle las vicisitudes que tiene todavía que atravesar.

sar en su camino. Esto le preparará para la aparición de la reacción inevitable de la tercera etapa, que implica frecuentemente, como ya hemos dicho, una reacción dolorosa y, a veces, una profunda depresión, cuando la persona "sufre el bajón" de su experiencia superior. Si ha sido prevenida con anterioridad, se evitará mucho sufrimiento, dudas y desánimo. Cuando no ha tenido la ventaja de haber sido advertida, el guía puede proporcionar mucha ayuda asegurándole que su estado es *temporal* y en absoluto permanente o desesperado, como puede estar inclinada a creer. El guía debe perseverar en informarle de que el resultado gratificante de la crisis compensa la angustia que está sufriendo, por intensa que ésta sea. Se le puede proporcionar un gran alivio y aliento citando ejemplos de muchas personas que han pasado por una situación difícil similar y han salido de ella.

En la cuarta etapa, durante el proceso de transmutación - que es el más largo y complicado-, el papel del guía es más complicado. Algunos aspectos importantes de su labor son:

- Aclarar a la persona *lo que realmente está ocurriendo* dentro de ella, y ayudarle a encontrar *la actitud justa* que debe adoptar.
- Enseñarle *a controlar y dominar sabiamente los comportamientos* que surgen del inconsciente, *mediante la utilización experta de la voluntad*, sin reprimirlos temiendo los o condenándolos.
- Enseñarle las técnicas de *transmutación y sublimación* de las energías sexuales y de las energías agresivas.
- Ayudarle *a reconocer y a asimilar* correctamente las energías infundidas desde el Ser y los niveles supraconscientes. - Ayudarle *a expresar y a utilizar dichas energías con amor y en servicios altruistas*. Esto es particularmente valioso para contrarrestar la tendencia a la introversión y a un excesivo centramiento sobre sí mismo que se producen frecuentemente en ésta y otras fases del autodesarrollo.

- Guiarle a través de las distintas fases de *reconstrucción de la personalidad alrededor de un centro interno superior*, es decir, de la realización de su psicosis espiritual. \$

A lo largo de este artículo he subrayado el aspecto más doloroso y difícil del desarrollo espiritual, pero no debería deducirse de ello que los que están en el camino de la autorrealización sean más propensos a verse afectados por trastornos psicológicos que los demás hombres y mujeres. Con frecuencia no se da la etapa del sufrimiento más intenso. El desarrollo de muchas personas se lleva a cabo de un modo armonioso, de manera que se superan las dificultades internas y se atraviesan las diferentes etapas sin que se produzcan reacciones graves de ninguna clase.

Por otra parte, los desórdenes emocionales o los síntomas neuróticos del hombre y de la mujer ordinarios suelen ser más graves, profundos y difíciles de sobrellevar para ellos, y de tratar para los terapeutas, que los relacionados con la autorrealización. Frecuentemente es difícil enfrentarse a ellos satisfactoriamente -cuando no han sido todavía activados los niveles y funciones psicológicas superiores de estas personas-, porque no hay muchos puntos de referencia a los que se pueda recurrir que estimulen el hacer los sacrificios necesarios o aceptar la disciplina requerida para producir los ajustes imprescindibles.

Los problemas físicos, emocionales y mentales que surgen en el camino de la autorrealización, por graves que puedan parecer, son simples reacciones *temporales*, subproductos -por llamarlos de alguna manera- de un proceso orgánico de regeneración y de crecimiento internos. Por lo tanto, o bien desaparecen de manera espontánea, cuando termina la crisis que los ha producido, o bien remiten con facilidad con tratamiento adecuado. Además, los sufrimientos causados por periodos de depresión y por la disminución de la vida interior se

ven abundantemente compensados por periodos de irrupción renovada de energías supraconscientes, y por la previsión de la liberación y del robustecimiento de toda la personalidad que produce la autorrealización. Esta visión constituye una poderosa inspiración, una inefable calma y una fuente inagotable de fuerza y valor. Por eso, como ya hemos dicho, es muy útil dar una importancia especial a recordar esa visión lo más vivida y frecuentemente que sea posible. Uno de los mayores servicios que podemos hacer a los que luchan en el camino es ayudarles a conservar siempre presente ante sus ojos la visión de la meta.

De este modo se puede tener una visión de antemano y un anticipo del estado de conciencia del Yo autorrealizado. Es un estado de conciencia caracterizado por la alegría, la serenidad, la seguridad interna, un sentimiento de poder tranquilo, una comprensión clara y un amor radiante. En sus aspectos superiores es la realización del Ser esencial, de la comunión y de la identificación con la Vida Universal.

LA EXPERIENCIA TRASCENDENTE EN RELACIÓN CON LA RELIGIÓN Y LA PSICOSIS

por R. D. Laing

La iluminación fue haciéndose cada vez más luminosa, y el fragor fue creciendo en intensidad; tenía la sensación de ser mecido y entonces me sentí como si me deslizara fuera de mi cuerpo, completamente rodeado por un halo de luz... Sentía el punto de conciencia que yo era haciéndose más grande, rodeado por olas de luz... hasta llegar a ser todo conciencia, sin ningún contorno ni apéndice corporal, sin ningún sentimiento ni sensación procedentes de los sentidos, inmerso en un océano de luz... Ya no era yo mismo o, para ser más preciso, ya no era como me conocía hasta entonces: un punto de conciencia encerrado en un cuerpo, sino un vasto círculo de conciencia en el que el cuerpo no era más que un punto, inundado de luz y en un estado de exaltación y felicidad imposibles de describir

PSIKOLIBRO

Aunque la idea de que las psicosis son enfermedades mentales que pueden ser entendidas en términos médicos, y que deben ser tratadas con medios biológicos, está muy extendida y es muy influyente, no es unánimemente aceptada. Muchos teóricos y muchos médicos clínicos han ofrecido explicaciones importantes del proceso psicótico que son de naturaleza puramente psicológica, y han desarrollado estrategias de tratamiento fuera de la medicina.

Otros han sugerido que el papel dominante jugado por el modelo médico en el enfoque de las psicosis no puede justificarse científicamente, ya que no se han encontrado causas específicamente biológicas para la mayoría de los estados que tratan los psiquiatras. Así pues, la situación actual no refleja el estado de la cuestión, sino una variedad de factores de naturaleza histórica, política, legal y económica. Thomas Szasz, uno de los más destacados representantes de este punto de vista, ha llegado incluso a hablar y escribir acerca del "mito de la enfermedad mental".

En su único ensayo sobre la psicosis, el psiquiatra escocés RD. Laing combina una penetrante crítica de la sociedad occidental con una comprensión psicológica y un tratamiento innovadores de aquel estado. Él es probablemente una de las figuras más radicales y controvertidas en el campo de la psiquiatría, y es autor de una serie de libros que desafían las raíces mismas del pensamiento psiquiátrico moderno. Laing es considerado normalmente como representante de la "antipsiquiatría", movimiento iniciado por el médico y psicoterapeuta sudafricano David Cooper, aunque éste rechaza esta etiqueta.

Según Laing, las psicosis no pueden ser entendidas como procesos biológicos anormales dentro del cuerpo humano, sino como productos de patrones perturbados de la comunicación humana. Reflejan problemas de relación básica de los individuos, los pequeños grupos y la sociedad como un todo.

Las ideas de Laing representan una desviación radical y revolucionaria de la corriente principal del pensamiento psiquiátrico. Los "cuerdos" no son realmente cuerdos, y los psicóticos no están tan locos como parecen. La sociedad moderna está fundada en la negación del ser y de la experiencia; está peligrosamente enajenada, y los psicóticos no pueden adaptarse a ella, por encontrar insoportables sus normas y valores.

Las personas psicóticas son individuos cuya experiencia total de vida está dividida, porque tienen una conexión insatisfactoria con el mundo y con la sociedad humana, así como una relación fragmentada con su ser. Su retirada al mundo de las fantasías proporcionadas por el inconsciente es una huida de una realidad que ellos encuentran inaceptable. La consecuencia es una existencia incompleta, caracterizada por el miedo, la desesperación, la soledad y una sensación de aislamiento.

Estas personas se sienten irreales y desconectadas del sentido común del mundo, así como de sus propios cuerpos, hasta tal punto que su identidad y su autonomía están siempre en cuestión. Su miedo de perderse es tan agotador y abrumador que desemboca en una preocupación por la propia supervivencia, en lugar de mantener un interés por la autosatisfacción. Laing llama a este fenómeno "la inseguridad ontológica".

Según Laing, los psiquiatras no prestan la debida atención a las experiencias interiores de los psicóticos, porque las consideran incomprensibles y patológicas. Sin embargo, una observación atenta y un estudio cuidadoso muestran que estas experiencias tienen un profundo significado y que el proceso psicótico puede ser curado. Laing cree que, en muchos aspectos, los psicóticos tienen más que enseñar a los psiquiatras que éstos a sus pacientes. La "ceremonia psiquiátrica" del examen, el diagnóstico y el tratamiento invalida a los clientes como seres humanos e interfiere en el potencial curativo de su propio proceso.

La estrategia psicoterapéutica de Ronald D. Laing, que sustituye al tratamiento biológico, subraya la importancia de la interacción y de la relación humanas, tanto de persona a persona como a una escala ampliada a todo un equipo terapéutico. Se consideran válidas, importantes y llenas de significado las experiencias que surgen del inconsciente. Aceptarlas y respetarlas facilita la comunicación y conduce hacia la curación. Según Laing, deberían acondicionarse sitios especiales en los que la gente recibiera el apoyo y la comprensión que facilitan el proceso de curación.

R. D. Laing nació en 1927 en Glasgow, Escocia, y estudió en la Universidad de esta ciudad, donde obtuvo su licenciatura de medicina. Su introducción al mundo de los pacientes mentales tuvo lugar durante los dos años en que prestó sus servicios como psiquiatra en el ejército británico. De 1956 a 1962, dirigió la investigación clínica en el Instituto de Relaciones Humanas Tavistock de Londres.

Entre 1962 y 1965, fue director de la Clínica Langham de Londres; fue entonces cuando fundó la Kingsley Hall Clinic, donde dirigió un experimento único en su género de tratamiento de pacientes psicóticos sin medicamentos inhibitorios. Posteriormente continuó estas actividades basadas en su filosofía terapéutica en la Asociación Philadelphia, organización dedicada a los problemas de psicosis y centrada en la terapia, así como en la educación de los profesionales y del público mediante conferencias y publicaciones. Hay que destacar que en 1973 Laing pasó un año en Ceilán estudiando Budismo Teravada y practicando meditación Vipassana. En la última década, ha dividido su tiempo profesional entre la escritura, la práctica privada, y el trabajo como consultor y conferenciante.

Laing es autor de muchos artículos en revistas profesionales y de los libros *The Self and Others*, *Reason and Violence*, *Knots*, *The Voice of Experience*, *El yo dividido: un estudio sobre la salud y la enfermedad* (F.C.E., 1980), La

política de la experiencia. El ave del paraíso (Crítica, 1978), *Las cosas de la vida: un ensayo sobre los sentimientos* (Crítica, 1981), *El cuestionamiento de la familia* (Paidós, 1986) y la obra autobiográfica *Razón, demencia y locura: la formación de un psiquiatra* (Crítica, 1986).

En el artículo que publicamos a continuación, Laing va más lejos del simple reconocimiento de la importancia psicológica del contenido inconsciente de las experiencias psicóticas. Reconoce y acentúa explícitamente el valor del aspecto trascendente de dichas experiencias y la importancia fundamental de la dimensión espiritual de la vida humana. Su exposición sobre la importancia histórica de las experiencias visionarias, y sobre la necesidad urgente de trazar claramente la diferencia entre la patología y el misticismo, es de una gran relevancia para la cuestión de la emergencia espiritual.

Debemos recordar que vivimos en una época en la que el terreno que pisamos está cambiando y los fundamentos en los que nos basamos se están resquebrajando. No puedo hablar sobre otros tiempos y lugares. Tal vez haya sido siempre así. Pero lo cierto es que hoy día es así.

En estas circunstancias, todos tenemos motivo para estar inseguros. Cuando está en cuestión la base misma de nuestro mundo, corremos a escondernos en cualquier agujero: nos refugiamos en los roles, los estatus, las identidades y las relaciones interpersonales. Intentamos vivir en castillos que no pueden ser sino castillos en el aire, porque no existe un terreno firme en el cosmos social sobre el que construirlos. Tanto el sacerdote como el médico son testigos de este estado de cosas. A veces, cada uno ve el mismo fragmento de la situación desde un prisma diferente; frecuentemente nos preocupamos por representaciones diferentes de la misma catástrofe que está en el origen de todas ellas.

En este artículo me gustaría relacionar las experiencias trascendentes que, *a veces*, desembocan en psicosis, con aquellas experiencias de lo divino que constituyen la Fuente Viva de todas las religiones.

He explicado en otras ocasiones la manera en la que algunos psiquiatras comienzan a disolver sus categorías médicoclínicas de entender la locura. Creo que si nosotros, los sacerdotes y los médicos, podemos empezar a comprender la cordura y la demencia en términos sociales existenciales, estaremos más capacitados para ver con mayor claridad con qué amplitud nos enfrentamos a los problemas ordinarios.

Los principales términos clínicos para los tipos de locura a los que todavía no se han encontrado lesiones orgánicas, son la esquizofrenia, las psicosis maniaco-depresivas y la depresión involutiva. Desde el punto de vista social, definen de manera característica diferentes formas de comportamiento que nuestra sociedad considera desviadas. Las personas que se comportan así lo hacen porque se viven a ellos mismos de manera diferente. Quisiera concentrarme en el significado existencial de esta vivencia no ordinaria.

Una vivencia cae dentro de la clasificación de locura cuando traspasa los horizontes de nuestro sentido común, es decir, de nuestro sentido comunitario.

¿A qué regiones de la experiencia conduce esto? Supone una pérdida de los fundamentos ordinarios del "sentido" del mundo que compartimos unos con otros. Los viejos propósitos ya no parecen viables. Los viejos significados pierden su sentido; las distinciones entre imaginación, sueños y percepciones externas no parecen funcionar como antes. Tal vez los acontecimientos externos parezcan conjurarse de manera mágica. Los sueños pueden parecer comunicaciones de otras personas: la imaginación puede sustituir a la realidad objetiva.

Pero lo más radical de todo es que los mismos cimientos ontológicos se ven sacudidos. Se desplaza la esencia de los fenómenos y la realidad del ser puede que no se presente ya

como antes. La persona se sumerge en un vacío de no-ser en el cual se hunde. No hay apoyos, nada a lo que agarrarse, excepto, tal vez, algunos restos del naufragio, unos pocos recuerdos, nombres, sonidos, uno o dos objetos, que mantienen un vínculo con un mundo perdido hace tiempo. Esta nada puede no estar vacía. Tal vez esté poblada de visiones y voces, fantasmas, formas extrañas y apariciones. Nadie que no haya experimentado hasta qué punto puede ser insustancial el espectáculo de la realidad externa, hasta qué punto puede ser descolorido, puede percibir las presencias sublimes y grotescas que pueden reemplazarla o existir a su lado.

Cuando una persona se vuelve loca, tiene lugar una profunda transposición de su posición en relación con todos los aspectos de la existencia. Su centro de experiencia se desplaza del ego al Ser. El tiempo ordinario se vuelve simplemente anecdótico, sólo importa lo Eterno. El loco, no obstante, está confuso. Confunde el ego con el centro del ser, lo interno con lo externo, lo natural con lo sobrenatural. Sin embargo, con frecuencia puede ser para nosotros el hierofante de lo sagrado, incluso a través de su desgracia y desintegración. Exiliado de la escena de la existencia tal como la conocemos nosotros, es un extraño, un alienígena, que nos señala desde el vacío en el que está naufragando. Este vacío puede estar poblado de presencias con las que ni siquiera podemos soñar. Se solía llamarlas demonios y espíritus, a los que se conocía y que tenían nombre. El loco ha perdido su sentido de sí mismo, sus sentimientos, su lugar en el mundo que conocemos. Nos dice que está muerto. Pero nosotros somos distraídos de nuestra cómoda seguridad por este fantasma loco que nos obsesiona con sus visiones y voces, que parecen tan sin sentido y que nos impulsan a liberarle, limpiarle y curarle.

La locura no tiene por qué ser sólo un *desmoronamiento*. También es un *salto adelante*. Constituye potencialmente una liberación y una renovación, y también una esclavitud y una muerte existencial.

PSIKOLIBRO

Existe actualmente un número cada vez mayor de testimonios de personas que han atravesado la experiencia de la locura. (Véase, por ejemplo, la antología *The Inner World of Mental Illness*, editado por Bert Kaplan en Harper and Row, Nueva York, 1964). Quisiera citar extensamente uno de los primeros informes contemporáneos, tal como lo recoge Karl Jaspers en su *General Psychopathology* (Manchester University Press, 1962):

Creo que yo mismo me causé la enfermedad. En mi intento de penetrar en el otro mundo, encontré a sus guardianes naturales, la encarnación de mi propia debilidad y de mis faltas. Al principio pensé que estos demonios eran habitantes inferiores del otro mundo, que podían jugar conmigo como con una pelota, porque fui a estas regiones sin preparación y me perdí. Después pensé que eran partes desgajadas de mi propia mente (pasiones), que existían cerca de mí en su propio espacio y medraban a costa de mis sentimientos. Creía que todo el mundo también las tenía, pero que no las percibían, gracias al engaño protector y eficaz de la sensación de existencia personal. Pensaba que éste era un artificio de la memoria, de los complejos imaginados..., un muñeco agradable de mirar desde fuera, pero con nada real en su interior.

En mi caso, mi ser personal se ha desarrollado con poros a causa de mi conciencia confusa. Con ella quena acercarme a las fuentes superiores de la vida. Me debería haber preparado para esto durante un largo periodo de tiempo, invocando dentro de mí un yo superior e impersonal, ya que el "néctar" no está hecho para los labios mortales. Éste actuó de manera destructiva sobre el yo humano-animal y lo dividió en pedazos. Desintegrados éstos poco a poco, el muñeco quedó realmente roto y el cuerpo dañado. Yo había forzado inoportunamente la "fuente de la vida", y la maldición de los dioses recayó sobre mí. Reconocí demasiado tarde que habían intervenido elementos tenebrosos. Tuve conocimiento de ellos cuando ya tenían demasiado poder. No había vuelta atrás posible. En ese momento había conseguido el mundo de los espíritus que quería conocer. Los demonios surgieron del abismo, como el guardián Cerbero, negando el acce

so a los no autorizados. Entonces decidí emprender una lucha a vida o muerte. En última instancia, esto significaba para mí la decisión de morir, puesto que había dejado de lado todo lo que sostenía al enemigo, pero que era también todo lo que sostenía la vida. Yo quería entrar en la muerte sin volverme loco y le planteé a la Esfinge: ¿o entras tú o entro yo en el abismo;

Entonces vino la iluminación. Mediante el ayuno penetré en la verdadera naturaleza de los que me seducían. Eran alcahuetes e impostores de mi querido yo personal que carecían totalmente de realidad. Emergió un yo más amplio e inclusivo y pude abandonar mi anterior personalidad con todo lo que la rodeaba. Vi que esa personalidad anterior nunca hubiera podido entrar en los reinos de la trascendencia. Como consecuencia, sentí un terrible dolor, como un golpe aniquilador, pero fui rescatado, y los demonios se fueron consumiendo, se desvanecieron y perecieron. Comenzó para mí una nueva vida y desde entonces me sentí diferente de las demás personas. Un yo que estaba hecho de mentiras convencionales, imposturas, autoengaños, imágenes de recuerdos, un yo exactamente como el de las demás personas creció de nuevo en mí, pero detrás y por encima de él se mantenía un yo más grande y englobante, que me imprimió con algo que es eterno, inmutable, inmortal e inviolable, y que desde entonces ha sido mi protector y mi refugio. Creo que es bueno que muchas personas se familiaricen con este yo superior y que existan personas que han alcanzado de hecho esta meta por caminos menos dolorosos.

Jaspers comenta: "Estas autointerpretaciones han sido obviamente hechas bajo la influencia de tendencias a la ensoñación y de poderosas fuerzas psíquicas. Proviene de vivencias profundas y la riqueza de estas experiencias psicóticas invita, tanto al observador como al meditabundo paciente, a no tomarlas como un simple revoltijo de contenidos caóticos. La mente y el espíritu están contenidos tanto en la vida psíquica enfermiza como en la sana. Pero interpretaciones de este tipo deben ser despojadas de toda importancia causal. Para lo más que pueden servir es para arrojar luz sobre su contenido y para ponerlo en alguna especie de contexto".

Yo más bien diría que este paciente ha descrito, con una lucidez que yo no podría superar, una Búsqueda, con sus trampas y peligros, que al final él parece haber trascendido. Incluso el mismo Jaspers habla todavía de esta experiencia como enfermiza, descartando la propia reconstrucción del paciente. Personalmente, tanto la experiencia como su reconstrucción me parecen válidas en sus propios términos.

Tengo que aclarar que estoy hablando de determinadas *experiencias trascendentes* que a mí me parece que constituyen la fuente original de todas las religiones. Algunas personas psicóticas tienen experiencias trascendentes. Normalmente nunca las habían experimentado antes -al menos las más elevadas-, y lo más probable es que no las vuelvan a tener. Con esto no quiero afirmar, sin embargo, que la experiencia psicótica contenga forzosamente este elemento de trascendencia con más nitidez que la experiencia cuerda.

La persona transportada a estas regiones de la conciencia probablemente actúe de una manera rara. En otras ocasiones he descrito con más detalle las circunstancias que parecen originar este arrebato, al menos en algunos casos, y la burda mistificación que cometen el lenguaje y el pensamiento de la medicina clínica, cuando ésta se pone a considerar el fenómeno de la locura, tanto en su aspecto de hecho social como en su aspecto de experiencia existencial.

Puede que el esquizofrénico esté ciertamente loco. Está loco. No está enfermo.

Personas que han atravesado la experiencia de la locura me han contado cómo les había supuesto un verdadero maná caído del cielo lo que les había sido revelado durante aquélla. Tal vez haya cambiado toda la vida de la persona, pero es difícil no dudar de la validez de dichas visiones. Además, no todo el mundo vuelve entre nosotros.

¿Son estas experiencias simplemente los reflejos de un proceso patológico o de un tipo particular de alienación? Yo no creo que lo sean.

A pesar de que se hayan hecho todo tipo de críticas a las diferentes escuelas de psicoanálisis y a la psicología profunda, uno de sus grandes méritos es el de reconocer explícitamente la relevancia fundamental que tiene la experiencia de cada persona respecto a su comportamiento externo, en especial la relevancia del llamado "inconsciente".

Lo que tanto Freud como Jung llamaron "inconsciente" es simplemente aquello de lo que no somos conscientes, dada nuestra enajenación históricamente condicionada. No es necesaria o esencialmente inconsciente.

No estoy simplemente hilando paradojas sin sentido cuando digo que nosotros, los cuerdos, estamos fuera de nuestras mentes. La mente es aquello de lo que el ego es inconsciente. *Nosotros* somos inconscientes de nuestras mentes. Nuestras mentes no son inconscientes. Nuestras mentes son conscientes de nosotros. Pregúntese a sí mismo quién es el que -o qué es lo que- sueña nuestros sueños. ¿Nuestras mentes inconscientes? El Soñador que sueña nuestros sueños conoce mucho más de ellos que nosotros mismos. Sólo desde una posición singular de alienación puede experimentarse como "Eso" el origen de la vida, la Fuente de la Vida. La mente de la que somos inconscientes es consciente de nosotros. Somos nosotros los que estamos fuera de nuestras mentes. No tenemos por qué ser inconscientes de nuestro mundo interno.

La mayor parte del tiempo no nos damos cuenta de su existencia.

Pero muchas personas entran en él -infortunadamente sin guías, confundiendo las realidades externas con las internas, lo interior con lo exterior- y normalmente pierden su capacidad de funcionar eficazmente en las relaciones ordinarias.

Esto tiene que ser así. El proceso de entrar en *el otro* mundo desde éste, y de volver a *este* mundo desde el otro, es tan "natural" como la muerte y el nacimiento. Pero en nuestro mundo actual, que es tan inconsciente y está tan aterrorizado por el otro mundo, no es sorprendente que cuando la "real;

dad", la fábrica de este mundo, estalla y la persona entra en el otro mundo, ésta se halle completamente perdida y asustada, y sólo encuentre la incompreensión de los demás.

En algunos casos, un ciego de nacimiento puede operarse y ver de nuevo. El resultado con frecuencia es infelicidad, confusión y desorientación. La luz que ilumina al loco es una luz inverosímil, pero no creo que sea una proyección, una emanación de su ego ordinario, sino que ha sido irradiado por una luz que es más fuerte que él y que puede quemarle.

Este "otro" mundo no es fundamentalmente un campo de batalla en el que fuerzas psicológicas, procedentes o desviadas de su objeto original, sublimadas o desplazadas del mismo, estén comprometidas en una lucha ilusoria; aunque bien es verdad que dichas fuerzas pueden oscurecer las realidades internas, lo mismo que pueden oscurecer las llamadas realidades externas. Cuando en *Los hermanos Karamazov*, Iván dice: "Si Dios no existe, todo está permitido", no está diciendo: "Si mi superego, en una forma proyectada, puede ser abolido, puedo hacer cualquier cosa sin remordimientos". Lo que *está* diciendo es: "Si *únicamente* existe mi conciencia, entonces no existe una validación definitiva para mi voluntad".

La tarea correcta del médico (psicoterapeuta o analista) debería ser, en casos escogidos, sacar a la persona de este mundo e introducirla en el otro, guiarla a través de él y traerla de vuelta.

Uno entra en el otro mundo rompiendo un caparazón: a través de una puerta, o de una división; las cortinas se apartan o se levantan: se alza un velo. No es lo mismo que un sueño. Es "real", de una manera diferente a un sueño, imaginación, percepción o fantasía. Siete velos: siete sellos, siete cielos.

El "ego" es el instrumento para vivir en *este* mundo. Si "el ego" se rompe o es destruido (por las contradicciones insuperables de ciertas situaciones de la vida, por las toxinas, los cambios químicos, etc.), la persona puede quedar expuesta a ese otro mundo.

El mundo en el que se entra y la capacidad de experimentarlo parecen estar parcialmente condicionados por el estado en que se encuentre el "ego".

Nuestra época se distingue, más que por ninguna otra característica, por el dominio, el control, del mundo externo y por un olvido casi total del mundo interno. Si se valora la evolución humana desde le punto de vista del conocimiento del mundo externo, entonces estamos progresando mucho.

Si la estimamos desde el punto de vista del mundo interno, y de la unidad de lo interno y lo externo, entonces el juicio tiene que ser diferente.

Fenomenológicamente, los términos "interno" y "externo" tienen poca validez. Pero en todo este campo uno se ve reducido a simples expresiones verbales -las palabras son simplemente el dedo que señala a la luna. En los tiempos que corren, una de las dificultades de hablar de estos temas consiste en que, hoy día, se pone en cuestión la existencia misma de las realidades internas.

Por realidades "internas" entiendo aquéllas que no tienen normalmente una presencia "externa", "objetiva": las realidades de la imaginación, los sueños, las fantasías, los trances, las realidades de los estados contemplativos y meditativos... Realidades de las que el hombre moderno, por lo general, no es en absoluto directamente consciente.

Por ejemplo, en ninguna parte de la Biblia existe ningún argumento acerca de la *existencia* de dioses, demonios y ángeles. En un principio, los seres humanos no "creían en" Dios: experimentaban Su Presencia, y lo mismo ocurría con otras realidades espirituales. La cuestión no era si Dios existía o no, sino si ese Dios concreto era el más grande entre todos, o el único existente. En la actualidad, lo que se discute públicamente no es la fiabilidad de un determinado Dios, su puesto concreto en la jerarquía espiritual entre los diferentes espíritus, y cuestiones similares, sino si Dios y dichos espíritus *existen*, o incluso si han existido alguna vez.

Hoy día, la cordura parece basarse en gran medida en la capacidad de adaptarse al mundo externo -el mundo de las relaciones interpersonales, el terreno de la colectividades humanas.

Como este mundo externo está casi alienado por completo de lo interno, cualquier conciencia personal directa del mundo interno comporta graves riesgos.

Pero como la sociedad está *hambrienta* de lo interno, aunque no sea consciente de ello, es enorme la demanda de la gente de evocar su presencia de una manera "normal", de una manera que no tenga que considerarse como algo demasiado formal; pero la ambivalencia es también muy intensa. No es sorprendente, pues, que sea larga la lista de los que han naufragado en estos arrecifes, digamos que en los últimos ciento cincuenta años: Hölderlin, John Clare, Rimbaud, Van Gogh, Nietzsche, Antonin Artaud, Strindberg, Munch, Bartók, Schumann, Büchner, Ezra Pound...

Los que sobrevivieron han tenido cualidades excepcionales - una capacidad para el secreto, sagacidad y astucia- y una valoración totalmente realista de los riesgos que corren, precedentes no sólo de los territorios espirituales que frecuentan, sino también del odio de sus semejantes hacia cualquiera que se dedica a esta clase de búsqueda.

Vamos *a curarlos*. Al poeta que confunde a una mujer real con su Musa y actúa en consecuencia... Al joven que se embarca en un yate a la búsqueda de Dios...

Lo externo divorciado de cualquier iluminación proveniente de lo interno se encuentra en un estado de oscuridad. Estamos en la edad de la oscuridad. El estado de las tinieblas exteriores es un estado de pecado, es decir, de alienación o separación de la Luz interior. Determinadas acciones conducen a una mayor separación; otras ayudan a no estar tan alejados. Las primeras son malas; las segundas son buenas.

Son legión las maneras de perderse. La locura es ciertamente una de las menos ambiguas. La contralocura de la psi

quiatría kraepeliniana es exactamente la contrapartida de la psicosis "oficial". Literalmente y hablando absolutamente en serio, ésta es igualmente *loca*, si por locura entendemos una enajenación de la verdad subjetiva u objetiva. Recordemos la locura objetiva de Sóren Kierkegaard.

Actuamos tal como experimentamos el inundo. Nos comportamos a la luz de lo que es y de lo que no. En otras palabras, cada persona es más o menos un ingenuo ontológico: cada persona tiene su punto de vista sobre lo que es y lo que no es.

A mí me parece que no existe ninguna duda sobre el hecho de que se han producido profundos cambios en la experiencia del ser humano en los últimos mil años. En algunos aspectos, esto es más evidente que los cambios producidos en sus pautas de comportamiento. Todo lleva a sugerir que el ser humano tuvo la vivencia de Dios. La fe nunca consistió en creer en su existencia, sino en confiar en la Presencia que había sido experimentada y se sabía que existía como un dato que se validaba a sí mismo. Parece bastante probable que muchas personas hoy día no experimentan la Presencia de Dios, ni la Presencia de su Ausencia, sino que viven la ausencia de su Presencia.

Necesitamos una historia de los fenómenos, y no simplemente más fenómenos de la historia.

En su estado actual, el psicoterapeuta secular hace frecuentemente el papel del ciego que conduce al medio ciego.

La fuente no se ha agotado, la Llama todavía brilla, el Río todavía fluye, el Manantial todavía brota, la Luz no se ha extinguido. Pero entre *nosotros* y Eso existe un velo que parece como diez metros de hormigón. *Deus Absconditus*. O somos nosotros los que hemos huido.

Ya todo en estos tiempos está dirigido a clasificar y a separar esta realidad de los hechos objetivos. En esto consiste precisamente el muro de hormigón. Tenemos que abrirnos camino a través de este sólido muro desde el punto de vista in

telectual, emocional, interpersonal, organizativo, intuitivo y teórico, incluso a riesgo de sumergirnos en el caos, la locura y la muerte. Porque el riesgo se halla a *este lado* del muro. No existen seguridades ni garantías.

Muchas personas están preparadas para tener fe en el sentido de una creencia científicamente indefendible en una hipótesis no comprobada. Pocas han tenido suficiente confianza para comprobarla por sí mismas. Muchas personas hacen creer que tienen la experiencia. A pocas se les hace creer por su propia experiencia. Pablo de Tarso fue tomado por el pescuezo, arrojado al suelo, y cegado durante tres días. Esta experiencia directa se validaba a sí misma.

Vivimos en un mundo secular. Para adaptarse a este mundo el niño abdica de su éxtasis (*L'enfant abdique de son extase - Mallarmé-*). Después de haber perdido nuestra vivencia del Espíritu, todavía se espera que tengamos fe. Pero esta fe se convierte en la creencia en una realidad que no es evidente. Existe una profecía en Amos de que vendrá un tiempo de hambre en la tierra, "no hambre de pan o sed de agua, sino de *escuchar* la palabra del Señor". Este tiempo ya ha llegado. Es la época actual.

Desde el punto de partida alienado de nuestra pseudocordura, todo es equivoco. Nuestra cordura no es "verdadera" cordura. Su locura no es "verdadera" locura. La locura de nuestros pacientes es un artificio de la destrucción que nosotros les causamos, y que ellos se causan a sí mismos. No hagamos suponer ya a nadie que encontramos "verdadera" locura ni que estamos verdaderamente cuerdos. La locura que encontramos en los "pacientes" es un gran travestismo, una burla, una caricatura grotesca de lo que puede ser la curación natural de esa integración enajenada que llamamos cordura. De una manera u otra, la verdadera cordura supone la disolución del ego normal, ese falso yo competentemente adaptado a nuestra realidad social alienada. Supone la emergencia de los mediadores arquetípicos "internos" del poder divino y,

mediante esta muerte y renacimiento, junto al restablecimiento posterior de una nueva forma de funcionar del ego, que éste se convierta entonces en el servidor de lo Divino, dejando ya de traicionarle.

SEGUNDA PARTE:

**CLASES DE EMERGENCIA
ESPIRITUAL**

P S I K O L I B R O

CUANDO LA DEMENCIA
ES UNA BENDICIÓN:
EL MENSAJE
DEL CHAMANISMO

por Holger Kalweit

Mi cuerpo estaba temblando. Mientras seguía en ese estado, empecé a tener sacudidas. Me vino un canto desde fuera sin que yo pudiera hacer nada por detenerlo. Muchas cosas se me aparecieron mientras tanto: pájaros y animales enormes... Eran visibles sólo para mí y no para las otras personas que estaban en ¡ni casa. Estas cosas suceden cuando un hombre va a convertirse en chamán; ocurren cuando quieren.

Narración de ISAAC TENS, indio gitskan
The Shaman 's Doorway de STEPHEN LARSEN

El concepto de emergencia espiritual, que distingue las crisis de transformación de las perturbaciones psiquiátricas, está apoyado en las pruebas procedentes de diferentes disci

plinas. Son particularmente importantes los datos relacionados con las tradiciones chamánicas, que se encuentran en las obras de antropología y de historia. El charnanismo es la religión más antigua y el arte de curación más remoto de la humanidad; su origen se remonta muy probablemente a la Era paleolítica, hace decenas de miles de años.

Chamán es un término utilizado por los antropólogos para designar una clase especial de hombre o mujer "medicina", o brujo curandero, que entra regularmente en estados no ordinarios de conciencia para curar, obtener información por medios extrasensoriales o dirigir rituales para cambiar el tiempo o para cazar animales. El charnanismo es casi universal; su práctica se extiende a lo largo del tiempo desde la Edad de Piedra hasta nuestros días, y pueden encontrarse sus diversas formas en África, Europa, América del Norte y del Sur, Asia, Australia y Polinesia. El hecho de que las culturas chamánicas atribuyen un gran valor a los estados no ordinarios de conciencia es de suma importancia para el concepto de emergencia espiritual.

La carrera de muchos chamanes comienza con la vivencia intensa de un estado alterado de conciencia, que la psiquiatría tradicional occidental considera como la manifestación de una grave enfermedad mental. Éste incluye vivencias de descenso al mundo subterráneo, ataques de demonios, y torturas y orjalías inhumanas, seguida por una serie de experiencias de muerte y renacimiento y su consiguiente ascenso a los reinos celestiales. Durante este periodo, el futuro chamán puede experimentar un amplio espectro de emociones extremas y mostrar comportamientos muy extravagantes.

Cuando se juzgan los síntomas desde las pautas médicas occidentales, éstos indican una grave perturbación de tipo psiquiátrico. Sin embargo, cuando se completa y se supera con éxito esta crisis, produce una curación personal, un mejor funcionamiento social y el desarrollo de capacidades chamánicas. La persona es aceptada en ese momento por la tri

bu como un miembro muy importante y útil del grupo. No obstante, hay que subrayar que las experiencias extrañas por sí mismas no son suficientes para convertir a una persona en chamán. Ser chamán exige llegar con éxito al final de la vivencia y volver a un pleno funcionamiento en la vida diaria. Las culturas chamánicas distinguen claramente a los chamanes de los enfermos y de los locos.

Después de haber completado la crisis iniciática, un chamán es capaz de entrar en estados no ordinarios de conciencia de la manera que quiere y salir de ellos a voluntad. El chamán cumple esta tarea regularmente con el objetivo de curar a los demás, obtener una visión más profunda de la realidad y recibir inspiración artística. Al igual que las crisis chamánicas, estos estados poseen muchas características que la psiquiatría occidental tiende a ver como patológicas. Además, muchos chamanes tienen los medios y las capacidades para inducir estados similares en otras personas, pudiendo así realizar curaciones espectaculares de diversos estados emocionales y psicósomáticos.

Estas observaciones sugieren que la comprensión teórica de los estados psicóticos y su enfoque práctico que existen hoy día en la psiquiatría occidental, han de ser de nuevo examinados y valorados seriamente. Las pruebas procedentes de la cultura chamánica apoyan claramente la tesis central de este libro: que es posible enfocar algunos estados no ordinarios de conciencia de manera que tengan efectos beneficiosos para la persona implicada y para la comunidad.

Hemos escogido un fragmento de los escritos de Holger Kalweit, porque pensamos que está excepcionalmente cualificado para mostrar la relación entre el charnanismo y el problema de la emergencia espiritual. Kalweit es un psicólogo con muchos años de práctica clínica, un profundo interés por la antropología y una gran experiencia en la investigación práctica como etnólogo en Hawái, en el resto de Estados Unidos y en el Himalaya. Con un método inuy original, com

PSIKOLIBRO

bina el estudio del chamanismo, la mitología de pueblos diversos, la psicología transpersonal y las experiencias al borde de la muerte. En su enfoque, los datos obtenidos en esta comparación de culturas son sometidos a un sistemático análisis interdisciplinario. Su resultado es una nueva orientación transpersonal que abarca la antropología, la etnología y la psicología.

Kalweit vive en Suiza y trabaja como escritor independiente. Su libro Dreamtime and the Inner Space: The World of the Shaman describe a los chamanes de diferentes culturas como pioneros que han preparado las bases para la investigación actual sobre la conciencia, a través de sus viajes internos y de sus descubrimientos en los territorios desconocidos de la psique humana. Su libro Ancient Healers, Medicine Men, and Shamans explora concretamente los aspectos curativos del chamanismo. Otro libro, Healing of Knowledge, escrito en colaboración con Amalie Schenck, expone la vía interna hacia el conocimiento y su relación con el enfoque tradicional que hace de éste la ciencia occidental.

La cultura y la medicina occidentales han declarado la guerra total a la enfermedad y a la muerte: a la muerte, porque significa el fin de nuestra existencia en la tierra, y a la enfermedad, porque perjudica nuestro disfrute de la vida. Consideramos la enfermedad como algo malo, algo de lo que hay que librarse lo antes posible, a lo que hay que poner fin. La vemos como algo que nos invade: un virus, un bacilo o cualquier otra cosa: de esta manera, la vivimos en el fondo como un proceso ajeno que incapacita, paraliza y destruye nuestro cuerpo por dentro, como un estado de cosas artificial que tiene que ser suprimido a toda costa. En resumen, la enfermedad y la muerte son las gárgolas de nuestra civilización.

La enfermedad constituye para nosotros una mancha sucia en el espejo impostor de nuestra megalomanía tecnológica.

El sufrimiento y la enfermedad se ven en nuestra cultura como algo que emerge de una fuente hostil al cuerpo, y por ello sentimos que es totalmente natural nuestra lucha contra la enfermedad, la muerte, el sufrimiento y el dolor físico. Nuestro punto de vista estático del mundo rechaza cualquier clase de cambio, excepto tal vez el cambio tecnológico y económico. En especial, somos reacios a cualquier alteración de la conciencia y a cualquier cambio ontológico.

Si fuésemos capaces de entender la enfermedad y el sufrimiento como procesos de transformación física y psíquica, como hacen los pueblos de Asia y las culturas tribales, ganaríamos una visión más profunda y menos desviada de los procesos psicósomáticos y psicoespirituales, y empezariamos a darnos cuenta de las muchas oportunidades que ofrecen el sufrimiento y la muerte del ego. Nuestro largo y continuo combate contra la muerte y la enfermedad se ha enraizado tan profundamente en nuestra conciencia que incluso la psicología moderna se ha visto obligada a salir a la liza contra la debilidad física y la muerte. Como consecuencia, continúa ignorándose el sufrimiento físico y psíquico como medio de alterar la conciencia y como fuerza y mecanismo de transformación y de autocuración.

En estos últimos años, ha tenido lugar un revalorización de la conciencia -esa esencia que impregna todos los actos de nuestra vida-, junto con una actitud más positiva hacia los estados alterados de conciencia. Así pues, la ciencia ha empezado a valorar de nuevo el conocimiento sagrado de las culturas del pasado y de las sociedades tradicionales, que no consideran la enfermedad y la muerte como fundamentalmente dañinas y hostiles, sino que reconocen su positivo dinamismo interno. Para estas culturas tradicionales, la enfermedad, el sufrimiento y la muerte son manifestaciones de la sabiduría inherente del cuerpo, a la que basta con rendirnos para alcanzar áreas de percepción capaces de revelar el verdadero fundamento de nuestra existencia terrenal.

PSIKOLIBRO

Estas culturas tradicionales consideran la vida del Más allá y la muerte como un medio de regenerar y fortalecer nuestra existencia en la tierra. También ven la enfermedad como un proceso que nos limpia de los malos hábitos que hemos acumulado con nuestra falsa actitud ante la vida. Morir y sufrir una enfermedad grave forman parte de la experiencia básica de la vía del chamán. Esto no quiere decir que todos los chamanes tengan que atravesar esta clase de iniciación -existen otras posibilidades diferentes-, pero en las últimas fases del desarrollo del chamán es un medio de seguir transformándose. Por eso tenemos que abandonar los prejuicios que hemos mantenido durante generaciones y nuestro pesimismo respecto al dolor y al sufrimiento. Debemos aprender a mirar la muerte a la cara y llegar a entender la enfermedad como algo producido por un desequilibrio interno. Sólo entonces descubriremos su verdadero significado en el contexto de nuestra existencia. La enfermedad es una llamada a la autorrealización, al autodesarrollo y, en casos extremos -como muestra el siguiente relato-, a un tipo de iniciación chamánica.

En sus viajes por Siberia, el explorador húngaro Vilmos Diószegi recogió muchos informes sobre vocaciones chamánicas reveladas a partir de una enfermedad. En cierta ocasión, preguntó a Kyslazov, un antiguo chamán de la tribu Sagay de Kyzlan sobre el río Yes, cómo había adquirido sus poderes: Kyslazov reaccionó con un silencio sepulcral. Pero entonces, su mujer empezó a contar la historia:

¿Cómo se hizo chamán? Una enfermedad se apoderó de él cuando tenía veintitrés años y se convirtió en chamán a los treinta. Así fue como llegó a ser chamán, después de la enfermedad, después de la tortura. Había estado enfermo durante siete años. Estando enfermo, tenía sueños: sufrió varias palizas y, a veces, era llevado a sitios extraños. Viajó mucho en sus sueños y vio muchas cosas... La persona de la que se apodera la enfermedad del chamán y no empieza a ejercitar el chamanismo sufre mucho. Puede perder su mente, e incluso puede que tenga que en

tregar su vida. Por eso se le avisa: "¿Tienes que hacerte chamán para no sufrir!". Algunos llegan a decir: "Yo me hice chamán solamente para escapar a la enfermedad"

Sungchugasev, otro chamán que estaba presente, añadió:

El hombre escogido para ejercer el chamanismo es antes reconocido por los espíritus negros. Los espíritus de los chamanes muertos se llaman espíritus negros. Hacen enfermar al elegido y le fuerzan a convertirse en chamán.

Suzupken, un antiguo chamán importante de la comunidad siberiana Soyot, establecida cerca del río Suy-Surmak, contaba lo siguiente acerca de su larga enfermedad y de su llamada al chamanismo:

Ha durado mucho tiempo. Dos de mis hermanos y yo fuimos a cazar ardillas. Ya entrada la noche, estábamos atravesando una montaña en pos de las ardillas, cuando de repente vi un cuervo negro justo en medio del camino.

Estábamos avanzando en fila india. Yo iba el primero. Me acerqué, pero el cuervo siguió acurrucado en medio del camino. Se mantenía allí esperándome.

Cuando llegué donde él estaba, le tiré un poco de nieve de una rama.

El cuervo permaneció inmóvil.

Entonces le golpeé el pico con mi bastón.

Kok-kok. El golpe resonó intensamente.

¿Qué estaba pasando? ¿Qué me iba a suceder? Porque la noche anterior -del día que vi el cuervo- ya me había sentido muy mal.

Al día siguiente volví al sitio donde había visto al cuervo.

¡No se veía ni una huella por ninguna parte! Sin embargo los demás, es decir, mis hermanos, también lo habían visto.

Desde entonces, desde el momento en que golpeé el pico de ese cuervo, me puse muy enfermo. Mi mente se trastornó. He estado sufriendo durante siete años.³

Entre los soyot de Siberia, la mayoría de los que van a convertirse en chamanes se ponen enfermos; las niñas entre los diez y los doce años, y los jóvenes, entre los veinte y los veinticinco. Sufren dolores de cabeza, náuseas, y pérdida de apetito. Cuando se llama a un chamán para que atienda uno de estos casos, dice que uno de los espíritus de la montaña quiere convertir al enfermo o enferma en chamán. Uno de éstos, llamado Sadapquan, de la región de Ulug Dag, estuvo enfermo en cama durante todo un año antes de su iniciación. Sufría del corazón, gritaba frecuentemente de dolor, y se comportaba como un loco. Por aquella época tenía treinta años. Los soyot llaman *albos a* este periodo durante el que un espíritu atormenta al futuro chamán. Este lapso de tiempo suele convertirse en un "agujero" en la vida del chamán: no puede recordar lo que le sucedió. Murmura palabras ininteligibles, tiene hábitos extravagantes en la forma de comer, y canta sin cesar.

El hijo de un chamán llamado Sandyk, perteneciente al área cercana a Sistighkem, contaba cómo su padre vivió su llamada al chanranismo:

Al principio mi padre estaba débil: tenía un corazón delicado y había sufrido varios ataques. Por ello la gente pensaba que tenía que empezar a practicar el arte chamánico. Se le apareció un espíritu, o más bien dos: Sárál covdu y Támir qastaj. El primero era lo que llamamos un "gran espíritu" (*Ulu y aza*). Cerca de Khamsara vivía un famoso chamán de la tribu Aq coydu, llamado Amyj o Taqqa. Cuando se le llevó a ver a mi padre le dijo: "El quince de este mes te convertirás en chamán". Amyj era un gran chamán.⁴

Entre los tofa siberianos, también los chamanes se ponen enfermos antes de su iniciación y son atormentados por los espíritus. Un chamán llamado Anjataj sufrió durante tres años dolores de cabeza y también en las piernas y en los brazos. En sus sueños, los espíritus le pedían que se hiciera chamán. Durante tres días durmió en una barca. Cuando se sintió me

jor siguió su llamada interna. El chamán Vassily Mikailovic del clan de lo amastayev, que fue iniciado a la edad de dieciocho años, estuvo tan gravemente enfermo que no pudo levantarse de la cama durante un año entero. Sólo mejoró su salud cuando accedió a las demandas de los espíritus.⁵

Franz Boas ha recogido las experiencias de un indio kwa-kiutl, que se hizo curandero después de haber sido muy crítico y haber dudado de los chamanes. Un día se fue con otros de caza remando en una canoa a lo largo de la costa. Vio un lobo que se asomaba sobre una roca. El lobo estaba revolcándose sobre su espalda y frotándose el hocico con las garras. Para gran sorpresa de todos, no huyó cuando se acercaron, sino que parecía confiado. Tenía un hueso de ciervo clavado en su boca ensangrentada, miró a los cazadores como si estuviera esperando ayuda de ellos.

El joven cazador calmó al lobo diciéndole: "Amigo, tienes problemas. Si te curo, amigo, seré como un gran chamán. Te quitaré tu problema y te pondré bien, amigo. Pero recompénsame, amigo, de manera que, como tu, pueda obtener las cosas fácilmente, que pueda cazar a cuenta de tu fama de arponero y de tus poderes sobrenaturales. Así pues, recompensa mi amabilidad contigo, amigo. ¡Vamos! Siéntate tranquilo en la roca y déjame hacer para sacarte ese hueso". Más tarde soñó que un lobo se le aparecía en forma de arponero. Le dijo dónde encontraría las focas y le aseguró que siempre sería un cazador con fortuna.

A lo largo del tiempo, siempre se las arregló para llevar a casa una buena caza. Un día, otros miembros de su tribu encontraron unos embalajes llenos de ropa y comida que no parecían pertenecer a nadie. Pero el contenido de esos embalajes había sido contaminado por la viruela (tal vez, de manera intencional por los colonizadores blancos). Todos sus compañeros de caza murieron y él estaba en medio de ellos, sin poder levantarse y sin ninguna esperanza, cuando dos lobos se le acercaron trotando y empezaron a lamerle. Vomitaron por en

cima de todo su cuerpo espuma, que volvieron a lamer y a vomitar sobre él. Continuaron haciéndolo hasta que se sintió mejor. Entonces, reconoció al lobo que él había salvado.

Curado por los lobos, continuó rondando con sus hermanos lobos. Pero un día su amigo lobo apretó su hocico contra su pecho y vomitó toda su fuerza mágica en él. Entonces cayó en un profundo sueño y soñó que el lobo se transformaba en un ser humano y que le decía que ahora podría curar a los enfermos, proyectar la energía que hace enfermar a las personas, y capturar almas. Cuando se despertó estaba temblando de pies a cabeza. Ahora ya era un chamán. Se sintió bien y pasaba todo el tiempo en una especie de delirio cantando las cuatro canciones sagradas que el lobo le había legado.⁶

He aquí otra historia de alguna manera parecida: la de Lebi'd, otro indio kwatiutl. Lebi'd permaneció enfermo durante tres inviernos en una barca. Cuando murió hacía un frío terrible. La nieve y la tormenta continuaban sin parar, de manera que no podía ser enterrado. Una y otra vez, la gente tenía que posponer su ritual funerario. De repente, se le oyó cantar una canción, y los lobos que empezaron a reunirse alrededor de su cadáver aullaban con él. Entonces la gente supo que Lebi'd se había convertido en un chamán.

Siguió a los lobos al bosque, y aunque la gente le buscó, no pudieron encontrarle. Al segundo día, pudo oírse un canto en la lejanía. Mientras tanto, habían limpiado su casa y todo el mundo estaba esperando su regreso. Habían encendido un fuego en el hogar, y tocaron el tambor tres veces. Entonces, Lebi's apareció completamente desnudo y cantó una canción sagrada:

Fui llevado muy lejos, tierra adentro, hasta el borde del mundo, por el poder mágico del cielo, el tesoro, ha, wo, ho. Sólo entonces *fui* curado por éste, cuando realmente me *lo* in fundió, el que devuelve la vida pasada, Nau'alakume, el tesoro, ha, wo, ho.

Lebi'd bailó y bailó, y cuando todo el mundo se había ido y sólo quedaban otros chamanes, según la costumbre empezó a contar lo que le había sucedido.

Cuando murió, se le había aparecido un hombre y le había invitado a que le acompañara. Se había puesto en pie y quedado sorprendido de ver su cuerpo tendido en el suelo. Había corrido hasta el bosque y entrado en una casa, en donde un hombre llamado Nau'alakume le había dado un nuevo nombre y le había transmitido su poder chamánico vomitando sobre él un cristal de cuarzo. Mediante un canto sagrado, había hecho que el cuarzo entrara en él (Lebi'd) por la parte inferior de su caja torácica. Así es como se había convertido en chamán. Mientras, los lobos se habían transformado en seres humanos. A medida que cantaba, Nau'alakume apretaba la cabeza de Lebi'd, primero con su mano izquierda, luego con la derecha, y al final con las dos. Después pasó sus manos sobre todo el cuerpo de Lebi'd y le extrajo la enfermedad. Repitió el ritual cuatro veces.

Todas las demás criaturas presentes se quitaron entonces sus máscaras de lobo y se acercaron a su cuerpo muerto. Cuando Nau'alakume le exhaló el aliento, los lobos le lamieron. Antes de que esto ocurriera, habían hecho que su alma se encogiera hasta el tamaño de una mosca. Entonces su alma fue introducida de nuevo en su cuerpo a través de la cabeza. Inmediatamente, su cuerpo recobró de nuevo la vida. Empezó a cantar una canción sagrada -esta vez, ya dentro de su cuerpo- y salió de nuevo al bosque con los lobos, en donde Nau'alakume le enseñó no sólo como curar enfermedades, sino también cómo introducir enfermedades en los demás. También le profetizó que Lebi'd soñaría siempre con él y que podría siempre recurrir a él siempre que lo necesitara.

Estos ejemplos de cómo dos indios kwakiutl vivieron su llamamiento describen un encuentro con espíritus benefactores en forma de animales -en ambos casos eran lobos, que realmente eran humanos disfrazados. El lobo vomita su fuer

za mágica sobre los indios, quienes, como suele ocurrir en los casos de estados alterados de conciencia, entran en un estado de euforia. En la mayoría de los casos, la experiencia de resucitar tras terribles tormentos, enfermedad y haber estado cerca de la muerte, va acompañada de un sentimiento de euforia, porque el sufrimiento ha anulado las características previas de la enfermedad. La enfermedad es un proceso purificador que limpia todo lo malo, lastimoso y débil. Anega al individuo como un río desbordado y lo libera de todo lo que es limitado y pasivo. En este sentido, la enfermedad se convierte en la puerta de la vida. En todas las culturas, las personas que han tenido una experiencia cercana a la muerte encuentran seres que representan la resurrección de la vida. Estos seres otorgan la vida; son portadores del poder divino. Después de la enfermedad -con tal de que ésta haya sido suficientemente grave e intimidante- comienza una nueva vida, una existencia transformada.

La historia de Lebid's muestra otra característica típica de la experiencia al borde de la muerte*. Cuando Lebi'd "muere" y abandona su cuerpo, viene a su encuentro un ser del Más allá que le lleva a una "casa" -simbolismo del estado trascendente-, en donde no sólo se le da un nuevo nombre para confirmar su transformación interna, sino que también se le introduce en el pecho cristales de cuarzo -símbolos de transparencia, iluminación y poder mágico. El espíritu dador de vida arranca estos cristales de sí mismo y los escupe fuera, permitiendo con ello a Lebi'd compartir su naturaleza y su fuerza viva.

Lo que sucede a continuación recuerda muy de cerca los métodos del tratamiento magnetopático, la imposición de manos a través de las cuales se saca o se expulsa literalmente la energía negativa -o enfermedad. Esta práctica es común a to

* ONDE (Near Death Experience), en ocasiones traducido por ECM (Experiencias Cercanas a la Muerte). (N. del T.)

dos los sanadores psíquicos del mundo. El Lebid's restablecido es a partir de ese momento depositario de un conocimiento superior. Los lobos y el dador-de-vida le acompañan hasta su cuerpo muerto y hacen que su alma entre de nuevo en éste. En adelante, el dador-de-vida es el espíritu benefactor de Lebi'd, que estará a su lado cada vez que cure a alguien. Lebi'd se convirtió en chamán con la ayuda de la misma esencia de la vida, apoyada por lobos que representan las fuerzas del reino animal. Se convirtió en un Elegido, capaz de ver la vida y la naturaleza sin distorsión, porque se le había retirado de los ojos la máscara de la ignorancia y del error terrenales.

Es las islas indonesias Mentawai, la llamada al chamanismo también es precedida por una enfermedad -en este caso malaria-, enviada por los espíritus celestiales. La persona destinada a convertirse en chamán sueña que asciende al cielo o va al bosque a buscar monos. Si los espíritus conducen a alguien escogido para el chamanismo al cielo, se le da un nuevo cuerpo hermoso parecido al de los seres-espíritus. Después de su vuelta a la tierra, éstos le ayudan en sus curaciones. De esta manera nace un nuevo vidente, conocido como Si-kerei, alguien que posee poderes mágicos: "ojos que ven y "oídos que oyen".⁸

En este punto podríamos preguntarnos con toda justicia si la enfermedad es enviada por los espíritus celestiales mismos, o si debería ser considerada como una consecuencia derivada del crecimiento espiritual de la persona, de un proceso que tiene como objetivo revelar al iniciado enfermo el mundo celestial y su mundo interno. Sea como sea, en muchas culturas tribales el impulso inicial hacia la transformación proviene del cielo o del mundo subterráneo, porque allí es donde se recibe un nuevo cuerpo: el cuerpo-espíritu de los seres del Más allá, que proveen al iniciado de sus conocimientos y poderes, y le permiten trascender la materia, el espacio y el tiempo.

Entre los zulús, alguien destinado a convertirse en chamán (Inyanga) se pone de repente enfermo, se comporta de manera extravagante, y es incapaz de comer alimentos corrientes. Sólo comerá ciertas cosas. Continuamente se queja de dolores en diversas partes del cuerpo y tiene los sueños más increíbles; se vuelve una "casa de sueños". Fácilmente se pone a llorar, al principio sollozando para sí mismo y después en alto para que todo el mundo le oiga. Puede que esté enfermo durante varios años antes de cantar su primer gran canto. Cuando esto sucede, los otros miembros de la tribu acuden corriendo y se unen a él. Entonces todo el mundo espera su muerte, que puede suceder cualquier día. Todo el pueblo tiene dificultad en dormir por la noche, ya que alguien que va a convertirse en un Inyanga causa mucha intranquilidad. Éste apenas duerme. Y si se queda dormido, se despierta rápidamente y empieza a cantar incluso en medio de la noche. Tal vez se ponga sobre la cabeza para saltar al techo o a saltar como una rana, dando sacudidas y cantando. Sus espíritus benefactores continúan murmurándole al oído y le prometen que pronto será capaz de aconsejar a los que acudan a él. Puede oír el susurro de los espíritus y conversar con ellos en lenguaje humano. Sin embargo, normalmente no se da cuenta al principio de qué es lo que intentan decirle.

En este punto todavía no está claro si sufre de una enfermedad que le convertirá en Inyanga, o si simplemente está loco. Si la gente cree que está destinado a convertirse en chamán, dice: "Ah, ahora podemos ver. Está en su cabeza". El espíritu benefactor (Itongo) es percibido al principio de una manera más bien vaga y por eso no puede entender lo que está queriendo transmitir. Por esta razón, los demás miembros de la tribu deben ayudarlo a desentrañar lo que ha visto ido. En breve, el Itongo dirá: "Ve a Fulanito que te curará". Entonces el iniciado progresa. Cuando el espíritu benefactor promete por fin permanecer a su lado, dice a la persona enferma: "No eres tú quien hablará a la gente, sino que nosotros les diremos

todo lo que necesiten saber cada vez que vengan a pedir consejo". Si los parientes de la persona enferma no quieren que se convierta en chamán, recurren a otro curandero reconocido y le piden que apacigüe al espíritu. En ese caso, puede ser que el espíritu abandone al hombre en cuestión, pero lo más probable es que permanezca enfermo el resto de su vida. Aunque no se convierta en Inyanga, todavía poseerá un conocimiento superior y la gente dirá de él: "Si se hubiera hecho vidente, hubiera sido un gran vidente, un vidente de primera clase".⁹

El Mundu mugu, el chamán de los keniatas kibuyu, recibe su llamada y su apoyo espiritual de Dios (Ngai). Sin embargo, se da por supuesto que tiene una predisposición innata para curar. El estímulo para la iniciación como Mundu mugu surge de una enfermedad caracterizada por intensos sueños, alucinaciones, incapacidad para concentrarse, vista debilitada, y formas extrañas de comportamiento. Al mismo tiempo, a su familia le ocurren una serie de desgracias y accidentes. Si otro Mundu mugu afirma que estas señales son significativas, la iniciación es confirmada y sancionada públicamente.

Después viene la ceremonia de iniciación. Si el novicio es pobre y no puede pagar los festejos, se hace de todas maneras un ritual para aliviar su dolor y otorgarle el estatus de Mundu mugu "no confirmado". Si es rico y puede pagar los festejos propios de la ocasión, se convierte en un Mundu mugu plenamente reconocido. A continuación se especializa en aptitudes particulares como la profecía, el diagnóstico de enfermedades, el conocimiento de hierbas, la recuperación de la fertilidad de las mujeres, el desenmascaramiento de brujos, o la curación de enfermedades mentales.¹⁰

Según Young Sook Kim, la llamada de mujeres chamanes se manifiesta mediante diversos trastornos fisiológicos, formas llamativas de comportamiento social, actividades escandalosas, descortesías, y un estilo de vida que subvierte los valores culturales tradicionales. Por ejemplo, las mujeres que van a ser chamán pueden llevar vestidos de invierno en verano, se

bañe en agua fría en invierno, revele secretos cuya sola mención es tabú, o empiece a pronosticar la fortuna de la primera persona que pase por la calle. Esta enfermedad se la conoce por el nombre de Sinbyong, "poseída por los espíritus" o "los espíritus han bajado", y puede ser acompañada por alucinaciones visuales y auditivas. Al principio, a los familiares les es muy difícil determinar si la mujer en cuestión está mentalmente trastornada o si están tratando con una vocación chamánica, porque en muchos casos es prácticamente imposible distinguir los síntomas iniciales. Los coreanos creen que los espíritus visitan especialmente a aquellas personas cuyos "matan" (corazón o alma) han sido "divididos" y a los que se ha conferido un destino trágico.

En Corea, a los chamanes (Mu dang), de los que 60.000 están actualmente organizados en una asociación profesional (se estima que el número de chamanes no registrados asciende a más de 140.000),¹² ya no se les otorga un alto estatus, sino que se encuentran en el rango más bajo de la escala social, junto con las prostitutas, los mendigos, los adivinadores, los monjes budistas y las bailarinas. Muchas más mujeres que hombres se sienten llamadas a convertirse en Mu dang, aunque hay algunos hombres y algunos hermafroditas que se sienten atraídos hacia el chamanismo. En la península de Corea, el noventa por ciento de los chamanes en activo son mujeres; en la isla de Cheju, constituyen el sesenta por ciento. La conducta y la manera de vestir de los hombres chamanes es extremadamente afeminada.

La llamada al chamanismo sucede de tres maneras:

1. Por nacimiento en una familia Mu dang o por adopción.
2. Por aprendizaje.
3. Por sentimiento espontáneo o vocación.

El caso más frecuente, la experiencia psíquica de una llamada, comienza con una enfermedad que no puede ser cura

da mediante métodos de tratamiento tradicional. La persona en cuestión oye voces, habla en lenguas extrañas, sólo puede tomar alimentos líquidos, y adelgaza hasta convertirse en un esqueleto. Se alternan los momentos de depresión y momentos de compulsión maniaca en los que baila hasta quedar inconsciente. La persona enferma da grandes paseos hasta la montaña o el mar y tiene sueños en los que espíritus benefactores le dan instrucciones y razones para fundar un nuevo culto. El chamán novicio se ve abrumado por visiones del panteón nativo de dioses, o tal vez adquiera sus objetos de poder cayendo repentinamente al suelo. Después de un acontecimiento trágico, como la muerte de un familiar, una epidemia o un periodo de hambruna o de crisis económica, una persona puede convertirse en aprendiz de Mu dang, si los monasterios budistas a los que va el enfermo mental para ser curado son incapaces de aliviar los síntomas de la enfermedad. En estos casos, a la llamada espontánea le sigue un aprendizaje que dura varios años con un Mu dang más viejo y experimentado.¹³

Nos gustaría ilustrar la génesis de esta enfermedad con informes sobre la llamada de dos mujeres chamanes coreanas:

El novio de la señora Lee Kum Sun murió cuando tenía veinte años, lo cual le produjo a ésta una enorme tristeza. Poco antes, sus padres habían arreglado su boda con su marido actual, pero su novio muerto se le aparecía una y otra vez en sueños. A la edad de treinta y dos años, empezó a verle en sueños continuamente y desarrolló los primeros síntomas de su enfermedad. Un día soñó que corría descalza y completamente desnuda hasta el pie de una montaña, donde un hombre con barba blanca se le aparecía y le prometía salud y buena fortuna. A los cuarenta años fue iniciada por una vieja chamán. A partir de entonces, todo fue bien y recuperó su salud.

Desde el primer momento, a la señora Oh Un-sook no le gustaba su marido. Después de varios años, se desarrollaron diversos síntomas. Perdió el apetito, no podía comer carne o pescado,

sólo bebía agua fría y empezó a tener dolores de cabeza. Pasaba la mayor parte del tiempo sola. Estos síntomas duraron diez años. Cuando llegó a los cuarenta, soñó con truenos y relámpagos y con una columna de luz que golpeaba su cabeza tres veces. A continuación, se le aparecieron en un sueño tres viejos que venían del cielo. Un día tuvo la visión de un gran general montado en un caballo blanco que se acercaba a ella. Desde entonces, soñó muchas veces que se iba a la cama con él. A los cuarenta y siete años fue iniciada como chamán y todos sus síntomas desparecieron. 14

En una de estas dos mujeres, la llamada al chamanismo fue desencadenada por la pérdida trágica de un amante, y en la otra, por un matrimonio desafortunado. Los psicólogos no dudarían en decir que éstos son dos claros ejemplos de un deseo de escapar a una realidad insatisfactoria. Sin embargo, dicha conclusión sería algo prematura. No debemos subestimar el hecho de que un matrimonio desafortunado y la muerte de un amante son experiencias traumáticas que pueden proporcionar un terreno fértil para entrar en un estado alterado de conciencia. El choque traumático puede causar el colapso de las estructuras psíquicas, de donde se sigue la posibilidad de que empiece a desarrollarse a partir de las ruinas de la conciencia normal una sensibilidad más sutil y paranormal. Lee Kun Sun encontró un viejo de barba blanca -el arquetipo de la sabiduría- y Oh Un-sook tuvo la visión de un héroe cultural coreano -también símbolo de sabiduría y de fuerza-. Además, Oh Un-sook comparte la cama del general, que es otro indicio de su íntima conexión y fusión con lo transpersonal.

La visión de una columna de luz por parte de Oh Un-sook refuerza también la impresión de que podemos estar ante una manifestación iluminadora que permitiese el contacto con el Más allá y con seres celestiales. Estos dos simples relatos indican que tal vez no nos enfrentamos a creaciones abstrusas de mentes descarriladas, sino más bien a una forma más elevada de percepción interna intuitiva.

Eduardo Calderón, un curandero peruano, comenzó a ser acosado por sueños y visiones inquietantes durante su niñez:

Cuando era niño, más o menos entre los siete y los ocho años, tenía sueños raros. Todavía los recuerdo. Recuerdo sueños en los que yo volaba, en los que mi ego se separaba del estado en el que estaba, y yo iba a sitios extraños en forma de espiral. O volaba a una velocidad vertiginosa: ssssssss, y me iba. Intentaba retenerme y no podía. Extraños sueños, extraños. Los seguí teniendo hasta la edad de doce o trece años....

He visto cosas como si alguien abriera una puerta y la puerta siguiese cerrada. He tenido pesadillas, pero no pesadillas normales. Me he visto introducido en un agujero en el aire y he viajado a través de un inmenso, inmenso vacío. He sentido pesadez en todo mi cuerpo, como si mis manos fueran enormes pero no pudiera coger nada con ellas. No podía levantarlas. 15

Eduardo comenzó a seguir su llamada de servir a la humanidad a una edad temprana. Sin embargo, su aspiración a estudiar medicina se vio frustrada por la pobreza de su familia; así que no tuvo otro remedio que ganarse la vida utilizando sus talentos artísticos. Cuando tenía veintiún años se apoderó de él una enfermedad típicamente chamánica, que la medicina moderna fue incapaz de diagnosticar o de tratar terapéuticamente:

Estaba estudiando en Lima Bellas Artes y, de repente, empecé a beber y a gastar todo el dinero en bebida. Caí en cama con una enfermedad rara. Una vez ví un gato sobre mi hombro izquierdo. Fue suficiente para que, con esta impresión del gato, todo me saliera mal... y perdí la capacidad de sostener cosas en la mano y de estar de pie. Perdí todas mis fuerzas. Según me contaron después, no podía mantenerme en pie quieto y caminaba como un sonámbulo. 16

Como la familia de Eduardo confiaba en la competencia de los curanderos, llamaron a una mujer sanadora que conocía las propiedades de las hierbas. Ésta le dio a beber a Eduardo

un brebaje de extractos de plantas, con el que vomitó un líquido negro, a pesar de que no había bebido ninguna otra cosa. Inmediatamente mejoró. Basándose en sus experiencias durante la enfermedad, decidió hacerse curandero. Se ganaba la vida trabajando como estibador en el puerto y haciendo cerámica en su casa. Al mismo tiempo, se hizo aprendiz de un curandero local. También estudió con varios chamanes en Chiclayo, Mocupe y Ferranafe, en el norte de Perú. Durante varios años fue el asistente de estos curanderos, hasta que su maestro de Ferranafe le dio el reconocimiento de estar plenamente capacitado para ejercer por su cuenta.

Por entonces tenía veintiocho años y había pasado cuatro como aprendiz de chamán. Juró no hacer nunca mal uso de sus poderes y ejercitarlos sólo en beneficio de la humanidad. Eduardo considera que el chamanismo es únicamente una cuestión de "ver", una capacidad u oficio que todo el mundo puede adquirir, con tal de que adquiera la formación regular adecuada. No obstante, queda abierta la cuestión de si es suficiente con dicha formación y práctica para lograrlo, ya que Eduardo -como muestra la historia de su vida- fue llamado para esta actividad por un poder superior. Además, no debemos de excluir la posibilidad de que heredase cierta predisposición chamánica, puesto que sus dos abuelos eran chamanes.

A partir de una descripción proporcionada por W. Sieroszewski, podemos hacernos una idea de las cualidades liberadoras y curativas de las sesiones chamánicas, en las que el mismo chamán se siente afectado y debilitado por la enfermedad. El chamán de la tribu yakut, Tüsput, que estuvo gravemente enfermo durante más de veinte años, sólo podía encontrar alivio de su sufrimiento cuando dirigía una sesión en la que caía en trance. Al final, recobró totalmente la salud con este método. Sin embargo, si no tenía sesiones durante un largo periodo de tiempo, comenzaba de a sentirse de nuevo mal, exhausto y sin voluntad.¹⁹ En general, los síntomas de una enfermedad disminuyen cuando el candidato a chamán

entra en trance. El mismo fenómeno fue observado por L.W. Shternberg en el caso de un chamán siberiano, a quien incluso sus colegas eran incapaces de curar. Únicamente le abandonó la enfermedad, cuando aprendió cómo entrar en estado de trance.²⁰ Igualmente, G. Sanchejev hace referencia a un chamán que al principio se negaba a seguir su llamada, pero que fue forzado por la enfermedad a asociarse con los espíritus y a dirigir sesiones, que al final le llevaron a su total restablecimiento.¹⁹

La historia del chamán yakut, Uno Harva, también describe la recuperación de su enfermedad, cuando por fin accedió a hacerse chamán:

Caí enfermo cuando tenía veintiún años y empecé a ver con mis ojos y a oír con mis oídos cosas que otros nunca podían ver ni oír. Durante nueve años luché contra el espíritu, sin decir a nadie lo que me sucedía, porque temía que no me creyesen o que se burlasen de mí. Al final, me puse tan enfermo que estuve cerca de la muerte. Así que empecé a hacer actos chamánicos y rápidamente mi salud mejoró. Incluso ahora me siento mal y enfermo siempre que estoy inactivo como chamán durante mucho tiempo.²⁰

Adrian Boshier describe la enfermedad de Dorcas, la hermana de un predicador metodista, que es reconocida actualmente como una chamán zulú (sangoma). Durante tres años estuvo en cama y sólo podía ingerir pequeñas cantidades de alimentos y de bebida. Por la noche, abandonaba su cuerpo y visitaba lugares lejanos; de esta manera viajaba a todas partes. Incluso los médicos blancos estaban perdidos con su caso. Una noche, su abuelo, ya muerto, se le apareció en un sueño. Le dijo que entraría en su cuerpo para continuar de esta manera su labor en esta tierra. Como era una cristiana devota no accedió a esta propuesta. Después, se le aparecieron en sueños otros chamanes, la reprendieron, y le invitaron a convertirse en uno de ellos. Estas visiones se hicieron cada vez más fre

cuentas, pasando ante su ojo interior como imágenes en una pantalla de cine.

Una noche acudieron a la cabecera de su cama varios sangomas famosos. Cantando una canción, le advirtieron seriamente que se sometiera y se fabricara para ella un ornamento de chamán para la cabeza. Pero ella todavía no entendía lo que estaba sucediendo y quería ser curada con ritos y ceremonias de la iglesia apostólica. Fue llevada a un río para ser cristianizada. La introdujeron en el agua, y en el momento en el que la iban a sumergir, fue levantada por los pies por una gigantesca serpiente -que era ¡su abuelo!. Su madre la llevó entonces a una tía que era Chamán. A continuación, acudieron otros chamanes y curanderos tocando los tambores y mientras la exhortaban a levantarse y a cantar. Entonces ella se puso a cantar horas y horas. Ese fue el principio de su formación, y desde entonces siguió las instrucciones de los espíritus.²¹

Una negativa a seguir la llamada conduce a un sufrimiento innecesario. Por ejemplo, a la chamán sudamericana de la etnia de los guajiros, Graziela, los espíritus benefactores le pidieron que viajase con ellos al otro mundo. Pero ella dice:

A mí no me gusta viajar a lugares lejanos. Mis espíritus me invitan con frecuencia a ir alij, pero *yo* prefiero no ir con ellos. A veces les digo: "no quiero ir con vosotros". Cada vez que declino una invitación de este tipo, me entra fiebre y me pongo muy enferma. Este es mi castigo. Entonces tengo que mascar hojas de tabaco para ponerme buena de nuevo. Recibo muchas invitaciones.²²

Toda enfermedad es un intento de curación y toda curación es un intento de escapar de la neurosis cotidiana de la conciencia ordinaria, para llegar a una más sutil y, en último término, a una forma de percepción sobrehumana. Las enfermedades que surgen como resultado de una llamada son con certeza las formas más elevadas de enfermedad: enfermedades sagradas que posibilitan, por su poder, que surjan visiones in

temas místicas y metafísicas. Como ya hemos visto, esto sucede frecuentemente, con independencia de los sentimientos y de los deseos de la persona elegida, que, en la mayoría de los casos, no es consciente de que su cuerpo está atravesando una iniciación. Resistirse a dicho proceso de transformación es una reacción natural a lo inhabitual, a lo misterioso y a lo ilimitado. El iniciado lucha contra el dolor y el sufrimiento, así como contra las futuras funciones sociales que tendrá que cumplir como chamán, que frecuentemente le privarán de la posibilidad de llevar una vida diaria normal.

La resistencia al cambio psicofísico y una desintegración de la estructura normal de la existencia han formado siempre parte del proceso de cambio. Por esta razón, constituyen por lo menos un aspecto parcial de todos los ritos de transformación. El rechazo de lo nuevo y de lo desconocido es una respuesta humana normal. Es verdad que la existencia en sí misma es cambio permanente, pero el cambio más fundamental es el salto de la percepción y de la experiencia tridimensional a la multidimensional. Alcanzar una forma translógica de conocimiento o reino de la sabiduría, la belleza celestial, y la esencia espiritual, es una de las metas existenciales más antiguas de la humanidad.

Por eso el tema central suscitado en este capítulo es: ¿Por qué tenemos que ponernos enfermos antes de poder aceptar una nueva visión interna? ¿Por qué con tanta frecuencia la entrada en un nivel más amplio de experiencia está marcada por la enfermedad o, podríamos decir, un proceso de limpieza? La purificación juega un papel prominente en la vida de las comunidades que viven cerca de la naturaleza. Mientras que nuestra cultura atribuye mucha importancia a la limpieza física, otras culturas conservan todavía el conocimiento de los métodos psíquicos y espirituales de purificación que pueden compararse muy bien con nuestras técnicas psicoterapéuticas. Nosotros vemos la vida como un proceso relativamente uniforme y continuo marcado por simples cambios perife

ricos, mientras que las llamadas culturas primitivas tienden a ver el desarrollo personal como una serie de saltos de una forma de existencia a otra. Esto se observa claramente en los ritos de paso celebrados no sólo durante el nacimiento, la pubertad y la muerte, sino especialmente en el salto adelante desde la existencia cotidiana a la dimensión espiritual, tal como lo viven los adeptos de todas las religiones -la mutación de lo humano a lo sobrehumano.

Las fases importantes de la vida de una persona están conectadas a periodos de purificación interna, de manera que el individuo, habiendo sido adecuadamente preparado y en un claro estado de mente, y sin ser distraído por los procesos y recuerdos habituales, puede progresar hacia una existencia nueva y liberada. Esta purificación puede tomar diversas formas: puramente física, como los vómitos, la transpiración, el ayuno, el dolor, la fiebre y la limpieza de todo el cuerpo con agua, o la de un aislamiento intenso psíquico, durante el cual se borra el recuerdo de la constitución del propio ego; un agotamiento extremo que interrumpe el funcionamiento regular de la psique y del organismo; una enfermedad real que hace aflorar obstáculos e impurezas a la superficie y además las expulsa, produciendo con ello una sensibilidad acrecentada para el proceso del ser -una sensibilidad que permite en definitiva al chamán diagnosticar y curar las enfermedades de los demás.

Con frecuencia, el chamán entra tan a fondo en el estado del paciente, que sufre los síntomas y los dolores de la enfermedad, adquiriendo de esta manera un conocimiento especial sobre su origen. Existen diversos informes sobre chamanes que llegaron a hacer suya la enfermedad de sus pacientes para destruirla. En el curso de su dolorosa existencia, muchos chamanes han sufrido innumerables enfermedades y por ello es tan familiarizados con una amplia gama de reacciones físicas y psíquicas.

La medicina moderna occidental puede considerar superfluo, o incluso algo sombrío o extravagante, que un curande

ro se implique tanto en el proceso de una enfermedad. No obstante, es difícil dudar de la lógica de hacerlo. Se basa en la premisa de que alguien que ha experimentado y superado el dolor y el sufrimiento de una enfermedad será capaz de diagnosticarla y tratarla de manera eficaz. Por supuesto, la medicina occidental rechaza la imagen del curandero herido, del doctor enfermo que se ha curado a sí mismo. Pone demasiado énfasis en la manipulación puramente tecnológica del paciente y por ello se ha alienado cada vez más de la experiencia real del estado del paciente.

Si quisiéramos resumir el efecto de una larga enfermedad psicósomática de un chamán, tendríamos que decir que el criterio esencial reside en su talento para entrar en un intercambio intensificado con la realidad, trascendiendo así las fronteras entre los objetos y la gente. En la misma naturaleza del chamán se halla la capacidad de percibir el pulso del universo, en sí mismo y en los demás, y, actuando a su ritmo, la de poder influir en él y cambiarlo. Su enfoque se basa en la empatía y en la unidad con las fuerzas reales de la vida, y por ello es absolutamente incompatible con las dicotomías y las distinciones codificadas de una filosofía materialista.

Una enfermedad que es considerada como un proceso de purificación, como la irrupción de una sensibilidad psíquica acrecentada, que permite el acceso a los potenciales ocultos y más elevados de la existencia humana, está marcada en consecuencia por características muy diferentes que las que se atribuyen a los estados patológicos por la medicina y la psicología modernas, en especial la de que el sufrimiento tiene sólo consecuencias negativas. Según el punto de vista moderno, la enfermedad trastorna y pone en peligro la vida, mientras que el chamán vive su enfermedad como una llamada a destruir esta vida dentro de él, para oír, ver y vivir de una manera más plena y total en un estado superior de conciencia.

Los síntomas de la enfermedad chamánica son, en la mayoría de los casos, confusos, indefinibles y no siguen ningun

na pauta conocida. Además, las reacciones físicas, psíquicas y sociales están estrechamente entrelazadas. Hay que señalar en especial formas de comportamiento que rechazan y ridiculizan las costumbres y las reglas generales comúnmente aceptadas. Los iniciados se convierten en locos sagrados que sistemáticamente ponen el mundo al revés o dan rienda suelta a comportamientos indignos, desvergonzados y díscolos, incompatibles con la moralidad establecida.

El loco desvela las limitaciones de los criterios humanos, nos enfrenta de nuevo con la naturaleza indefinida de nuestra existencia cósmica, nos conduce entre bastidores para hacernos conscientes de la artificialidad de nuestros valores culturales, y nos muestra después un mundo sin límites, porque no está dividido en categorías ni ordenado en opuestos artificiales. El bufón enfermo elimina los opuestos, echa abajo las barreras externas e internas, y nos hace caer totalmente de nuestro mundo cortado a medida, lleno de reglas y de límites, introduciéndonos en una dimensión holística más amplia, que no tiene principio ni fin.

Hemos visto que, con frecuencia, no sólo el chamán sino también toda su familia es visitada por el infortunio, como por ejemplo en el caso del *kikuvu* de las mujeres chamanes coreanas. También en Siberia, los parientes de un chamán son "sacrificados" en cuanto aparecen signos de enfermedad chamánica en un miembro del clan. Los efectos de la llamada al chamanismo abarcan una amplia gama, y para seguirla hay que hacer algunos sacrificios.

Los coreanos hablan de un "puente de la gente" (*indari*) que se produce cuando un miembro de la familia es escogido para ser chamán, y otro miembro muere como consecuencia. Se refieren a este proceso como "tender un puente a un ser humano" (*indari nonnunda*). Un dios ha "entrado en" el chamán y, a cambio, exige otra vida humana. Sin embargo, si el clan accede a someter al miembro destinado a convertirse en chamán al requisito de la ceremonia de iniciación, tan pronto

como se manifiestan los primeros síntomas de obsesión de la enfermedad, el *indari* ya no es inevitable. Pero la mayoría de las familias no quieren tener un chamán dentro de su círculo, y así el fenómeno del *indari* ocurre con mucha frecuencia. Según la investigación llevada a cabo por Cho Houn-Youn, el *indari* sucede en siete u ocho de cada veinte casos de vocación chamánica.²³

Muchas veces encontramos una combinación de enfermedad y de experiencias de salida del cuerpo. El sufrimiento drena las ganas de vivir del organismo, con lo cual la conciencia se siente liberada del cuerpo y se despoja de él como de un envase sin vida. Los moribundos son llevados a lugares distantes y lejanos. "No existe un solo lugar cuya localización exacta no conozca", dice el chamán zulú James. Una y otra vez se nos repite: "Por la noche, durante mis sueños, me desplazo a todas partes". El curandero peruano Eduardo vuela "por el aire a través de un agujero", y Dorcas, la sangoma zulú, abandona su cuerpo por la noche para volar por el espacio.

Si la experiencia al borde de la muerte se hace muy profunda, la persona implicada establece contacto con entidades de gran sabiduría. Entra en un mundo que se le presenta simbólicamente de muchas maneras diferentes: como "una casa de vida", un "viejo sabio con barba blanca", o un animal-espíritu que le transmite una nueva comprensión de la vida. A veces, los espíritus proporcionan a los humanos un cuerpo a su propia imagen, como informan los nativos de las islas Mentawai, o el dador-de-vida -como en el caso de Lebi'dvomita un cristal dentro del adepto, llenándole de fuerza sobrenatural.

Sus viajes al Más Allá llevan con frecuencia al chamán a lo que él llama "el borde del mundo", y que nosotros podemos interpretar como los límites de la existencia humana. Equipado con cualidades que normalmente sólo se encuentran en espíritus o en animales-espíritus, y sacralizado por su contacto con seres de sabiduría y dadores-de-vida, el chamán

posee realmente "ojos que ven y oídos que oyen". Ahora tiene un "alma desdoblada y un corazón desdoblado", o se siente como una "casa de sueños". El sentido sagrado del mundo le ha proporcionado poder y le ha escogido en consecuencia, a veces en contra de su propia voluntad, para actuar conforme a su conocimiento ampliado de ser, y para introducir este conocimiento en nuestro mundo humano. Ha sido captado por los espíritus y debe servir al mundo espiritual.

LA KUNDALINI

DESDE EL PUNTO DE VISTA

CLÁSICO Y CLÍNICO

por Lee Sannella

(La Kundalini) crea el universo a partir de Su propio ser, y es Ella Mismas la que se convierte en este universo. Se vuelve todos los elementos del universo y entra en todas las formas que vemos a nuestro alrededor. Se convierte en el sol, la luna y las estrellas, y se enciende para iluminar el cosmos que Ella crea. Se convierte en el prana, para mantener a todas las criaturas vivas, incluidos los seres humanos y los pájaros; es Ella la que se convierte en agua para aliviar nuestra sed. Para satisfacer nuestra hambre se hace alimento. Todo lo que vemos y lo que no vemos, todo lo que existe desde la tierra al cielo no es... sino Kundalini. Es esa energía suprema que mueve y anima a todas las criaturas, desde el elefante hasta la hormiga. Entra en todas y cada una de las criaturas y cosas que Ella crea, aunque nunca pierde Su identidad ni Su pureza inmaculada.

SWAMI MUKTANANDA
Kundalini: The Secret of Life

El Pandit Gopi Krishna, de Cachemira, puso a disposición del público occidental la información sobre la Kundalini, de una manera general y popular. Sin embargo, el mérito de haber atraído la atención de los círculos médicos sobre el proceso del despertar de la Kundalini, y de haber demostrado su relevancia práctica desde el punto de vista clínico, pertenece al investigador californiano Lee Sannella, doctor en medicina. Éste ha recopilado abundantes pruebas de que muchos pacientes americanos nmanifaestan el síndrome que corresponde a las descripciones del despertar de la Kundalini y de que se trata de un proceso fisiológico preciso.

Los libros de Gopi Krishna (Kundalini: el yoga de la energía, Kairós, 1989), procedentes de un no científico y que representan en esencia un punto de vista oriental, sólo causaron impresión en los investigadores con una mentalidad más abierta, que sometieron sus ideas a una sólida verificación científica. El trabajo de Sannella ha jugado un papel muy importante en demostrar, tanto al público no profesional como a los círculos científicos, que el fenómeno de la Kundalini ha penetrado sin duda alguna en nuestra cultura y que merece una seria atención.

Sannella es psiquiatra y oftalmólogo especializado en el área de la medicina holística. También posee un extenso conocimiento práctico y teórico de varios sistemas espirituales. Se licenció en la Universidad de Yale, en donde desde sus primeros años como estudiante se implicó en la investigación científica, cuyos resultados fueron publicados en el Yale Journal of Biology and Medicine. Fue profesor titular tanto de psiquiatría como de oftalmología y dirigió investigaciones científicas en estas dos áreas. Durante dos años fue miembro asociado del Tribunal americano para la obtención del título de oftalmología. Durante su actividad en la práctica médica, Sannella ocupó muchos puestos docentes, y desde su jubila

ción continúa ejerciendo la práctica clínica. En la actualidad sigue la práctica espiritual basada en las enseñanzas del maestro Da Free John.

A lo largo de muchos años, Sannella dirigió investigaciones clínicas sobre la curación de diversos aspectos de los estados no ordinarios de conciencia, y sobre las energías del cuerpo. Su libro pionero, The Kundalini Experience: Psychosis or Transcendence, sugiere que una amplia variedad de trastornos emocionales y físicos, considerados por la ciencia tradicional como problemas médicos y diagnosticados como enfermedades mentales, o incluso somáticas, son en realidad manifestaciones de una transformación psicológica y espiritual que poseen todas las características del despertar de la Kundalini.

Sannella también ha demostrado que fenómenos similares han sido conocidos en muchas otras culturas, desde las sofisticadas culturas de Oriente hasta las tribus nativas americanas y los aborígenes Kung del desierto de Kalahari. La Clínica Kundalini, que él fundó, tiene como objetivo ofrecer consejo y guía a los clientes inaplicados en este proceso. Puesto que el despertar de la Kundalini se está convirtiendo en una de las formas de emergencia espiritual que se encuentra con más frecuencia, el trabajo de Sannella constituye una contribución importante a nuestra comprensión de las crisis de transformación.

Cualquier tradición espiritual interesada por el proceso del renacimiento posee su propio modelo. La mayoría de éstos consisten en descripciones que acentúan el lado subjetivo de la experiencia, tratando sus signos objetivos como algo incidental o ignorándolos. Así, este tipo de informes, por válidos que puedan ser en sí mismos, no sirven para efectuar comparaciones objetivas entre las diferentes tradiciones. Cuando llegan a las interpretaciones fisiológicas, la mayoría de estos modelos tienen muy poca relevancia.

Una excepción es el modelo de Kundalini del yoga, que la considera como una "energía" normalmente "dormida" en la base de la columna vertebral. Cuando esta energía se "despierta", asciende lentamente a lo largo de la espina dorsal hasta lo alto de la cabeza. Esto puede marcar el principio de un proceso de iluminación.

En su ascenso, la Kundalini hace que el sistema nervioso central elimine las tensiones. Los puntos de tensión normalmente producen dolor durante la meditación. Cuando la Kundalini se encuentra con estos puntos o bloqueos, comienza a actuar "por propia voluntad", iniciando un proceso autodirigido y autolimitado de extensión por todo el sistema psicosomático, para disolver esos bloqueos.

Una vez eliminado un bloqueo, la Kundalini fluye libremente por ese punto y continúa su ascenso hasta que encuentra la siguiente zona de tensión. Además, la energía Kundalini se propaga en su movimiento, para operar a varios niveles a la vez y disolver diferentes bloqueos. Cuando ha completado su recorrido, toda la energía se concentra de nuevo en lo alto de la cabeza.

La diferencia entre este estado final y el estado inicial no consiste solamente en que la Kundalini esté concentrada en un sitio diferente, sino en que mientras tanto, al pasar por cada parte del organismo, ha eliminado los bloqueos y en su lugar ha despertado la conciencia. Así pues, todo el proceso de la acción de la Kundalini puede ser visto como una *purificación* o un restablecimiento del equilibrio.

Lo mismo que una corriente eléctrica produce luz cuando pasa por un filamento de tungsteno, pero no cuando pasa por un hilo grueso de cobre, porque el filamento ofrece una resistencia suficiente y el hilo no, así la Kundalini causa más sensación cuando penetra en una zona de la mente o del cuerpo que está "bloqueada". Pero el "calor" originado por esta "fricción" de la Kundalini en esta "resistencia" "quema" el bloqueo, desapareciendo la sensación.

Igualmente, lo mismo que cuando una fuerte corriente da agua dentro de una manguera gruesa de caucho hace que ésta serpentee violentamente, y cuando pasa a través de una manguera de incendios apenas se nota, así el flujo de la Kundalini, cuando atraviesa "canales" obstruidos dentro del cuerpo o de la mente, produce movimientos en esas zonas hasta que las obstrucciones son "limpiadas" y los canales "ensanchados". (Los términos "canal", "ensanchar", "bloqueos"... deben interpretarse en sentido metafórico. No tienen por qué referirse a estructuras, dimensiones y procesos físicos reales, sino que son analogías útiles para comprender este modelo de acción de la Kundalini. El proceso real es sin duda mucho más sutil y complejo).

Los movimientos espontáneos, las sensaciones corporales de cambio, y otros fenómenos descritos en nuestra investigación intercultural y en nuestros propios casos, pueden interpretarse fácilmente como manifestaciones de la acción de la Kundalini. Además, Itzhak Bentov ha propuesto recientemente un modelo fisiológico de Kundalini que acredita gran parte de lo que hemos observado y descrito. Su estudio es valorado más adelante con respecto a nuestros propios resultados. Adoptaremos su modelo de Kundalini como base de nuestra exposición, por su orientación objetiva, su aplicabilidad universal, y su posibilidad de ser interpretado en términos fisiológicos.

Sin embargo, existen diferencias entre nuestras observaciones y el concepto clásico de Kundalini. Lo más sobresaliente que hemos observado, y que varias tradiciones describen, es que la energía o sensación asciende por los pies y las piernas, el cuerpo, la espalda y la columna hasta la cabeza, pero después *desciende* por la cara y a través del cuello, para terminar en el abdomen. Esto concuerda totalmente con las predicciones del modelo de Bentov, pero tiene algunas variantes respecto a las descripciones de Muktananda, Gopi Krishna y las escrituras clásicas yóguicas.

En consecuencia, proponemos el término *fisio-Kundalini* para referirnos a aquellos aspectos del despertar de la Kundalini, tanto fisiológicos como psicológicos, que podrían ser tomados como mecanismos puramente fisiológicos. Nos referiremos al proceso, al ciclo, al mecanismo y al cuadro de la fisio-Kundalini. El modelo de Bentov describe dichos cambios fisiológicos que no requieren fuerzas supra-normales.

La lenta progresión ascendente de la "sensación de energía" a través el cuerpo, y descendente a través de la garganta, acompañada por diversos movimientos, sensaciones, y trastornos físicos, que finalizan cuando este estímulo que se desplaza culmina en el abdomen, es tan característica que la llamaremos el *ciclo de la fisio-Kundalini*.

Cuando la energía encuentra una resistencia, la supera y purifica el sistema de ese bloqueo, diremos que la zona de ese bloqueo ha sido "abierta". La "apertura de la garganta" es un ejemplo típico. Esto nos proporciona una terminología vinculada con el concepto de Kundalini, que se ajusta a nuestras observaciones y que es susceptible de ser interpretada desde el punto de vista fisiológico. Al mismo tiempo, preserva totalmente la integridad del significado clásico de Kundalini, sin obligarnos a creer que este concepto mítico corresponde a algo objetivamente real.

Así pues, tenemos ya dos modelos de Kundalini: la descripción clásica yóguica y el modelo fisiológico de Bentov, más nuestras propias observaciones clínicas. Hemos denominado fisio-Kundalini a los aspectos del proceso que *podrían* tener una base puramente fisiológica, sea la que propone Bentov o cualquier otra. La mayor parte de nuestras observaciones clínicas entran en esta categoría y hemos examinado hasta qué punto corresponden al modelo de Bentov. Pero el proceso de la fisio-Kundalini, tal como lo hemos observado, difiere de la clásica descripción yóguica en algunos aspectos importantes.

Una de las diferencias más notables es el recorrido que sigue la "energía" Kundalini o la sensación corporal cuando se desplaza. Según las descripciones clásicas, la energía se "despierta" en la base de columna, asciende verticalmente a través de la espina dorsal, y completa su recorrido cuando alcanza la parte superior de la cabeza. Sin embargo, se dice que a lo largo de éste encuentra varios "chakras" o centros de energía psíquica, a través de los que debe pasar la Kundalini para alcanzar su nieta. Estos chakras contienen "impurezas" que la Kundalini debe disolver antes de poder continuar su ascenso.

Por otra parte, según el cuadro clínico normal, la sensación de energía sube por las piernas y la espalda hasta lo alto de la cabeza, y después baja por la cara y la garganta, hasta terminar en el abdomen. ¿Cuál es la relación entre estas dos descripciones?

Debemos tener en cuenta que las descripciones yóguicas, además de ser dogmáticas, son con frecuencia muy sutiles. Los científicos occidentales dicen que la localización actual de la percepción sensorial no se halla en el córtex sensitivo, aunque se *sienta* la sensación en la periferia. Tal vez los yoguis quisieron decir igualmente que las sensaciones, los bloqueos y las aperturas (como la apertura de la garganta) que se *sienten* en varias partes del cuerpo, están *representados* de algún modo sutil por los chakras de la columna.

Otra posibilidad diferente viene sugerida por la experiencia de uno de los estudiantes de Muktananda (descrita en una conversación personal), que asegura sentir la energía esparciéndose por todo el cuerpo, pero particularmente descendiendo desde la frente por la cara y el cuello, y después por el pecho y el abdomen, *a continuación* por la base de la columna y, *sólo después*, subiendo por dentro de ésta. Afirma que la sensación de la espina dorsal es más sutil y difícil de percibir que la de las zonas periféricas -quizá porque la mayor parte de la energía no ha entrado en ella.

El factor tiempo también es diferente en los cuadros clínicos y en las descripciones clásicas. Todos los elementos característicos del cuadro de la fisio-Kundalini están incluidos en la descripción clásica. Pero hemos encontrado personas totalmente "corrientes" que han completado el ciclo de la Kundalini en cuestión de meses, mientras que las escrituras yóguicas determinan un *mínimo* de tres años para la culminación del despertar total de la Kundalini en el caso de los iniciados *más avanzados*. En este punto sugerimos que el despertar total de la Kundalini abarca un cuadro más amplio, del cual el proceso de la fisio-Kundalini es sólo una parte.

Es demasiado pronto para determinar con exactitud cuáles son las relaciones entre las dos; pero tal vez pueda afirmarse que el mecanismo de la fisio-Kundalini es un fenómeno con entidad propia que puede ser activado como parte de un despertar total de la Kundalini. Gran parte del problema estriba en la dificultad de poder comparar diferentes fases, ya que se superponen muchos procesos al mismo tiempo. Las diferencias individuales complican además el panorama. Pero sería posible clarificar las cosas recordando la definición teórica de la acción de la Kundalini como un proceso de *purificación* o de armonización.

Si las "impurezas" o desequilibrios tienen una realidad objetiva, sería posible demostrarlas con exámenes fisiológicos y psicológicos, y relacionar su eliminación con signos y síntomas observados clínicamente. Puesto que ya sabemos que el proceso puede ser desencadenado y también cómo reconocer sus fases iniciales, el próximo paso lógico de estas investigaciones consiste en estudiar casos a largo plazo, que cubran todo el proceso de su desarrollo. Éstos serían invalorable para documentar objetiva *y concretamente* de qué modo es beneficioso el proceso de la Kundalini.

Consideraciones para un diagnóstico

Los resultados de nuestras observaciones muestran una clara distinción entre el cuadro de la fisio-Kundalini y la psicosis, y proporcionan suficientes criterios para diferenciar estos dos estados. En algunos de nuestros casos hemos visto que puede producirse un estado parecido a la esquizofrenia cuando la persona que atraviesa la experiencia de la Kundalini recibe un reflejo negativo, ya sea a causa de la presión social o de las resistencias de su propio condicionamiento previo.

La evidencia de que estos estados son diferentes proviene de dos de las personas que tratamos, que se volvieron "psicóticas" después de haber sido encerradas en una institución mental por conducta inapropiada. Las dos afirmaron que, durante su estancia en sus respectivas instituciones, estaban seguras (y también otros pacientes) de poder decir quiénes de éstos estaban "locos" y quiénes, simplemente, estaban "ausentes y conectados".

Con toda probabilidad, ésta es una de esas situaciones en las que "uno sabe quién es cada cual", ya que la persona cuya propia Kundalini ha despertado puede sentir intuitivamente el "estado de la Kundalini" de las demás. Esto es de especial interés, en cuanto que puede sugerir la utilidad de estas personas para ayudar a decidir hacia dónde se inclina la balanza entre los dos procesos en cada paciente concreto.

Los médicos clínicos normalmente tienen un sentido muy afinado para determinar los síntomas psicóticos. Fundamentalmente es este sentido del olfato de la psicosis el que nos dice si el paciente está desequilibrado desde este punto de vista o si, por el contrario, está inundado por fuerzas psíquicas positivas. También existe la intuición de si la persona es peligrosa para sí misma o para los demás. Según nuestra experiencia, las personas que atraviesan las primeras fases del despertar de la Kundalini cuando manifiestan hostilidad o enfado es raro que se inclinen a pasar a los actos.

También sucede que las personas en las que predominan los elementos de la Kundalini suelen ser más objetivas con ellas mismas, y están interesadas en compartir lo que les pasa. Los psicóticos tienden a ser más esquivos y reservados, y a estar totalmente preocupados con obsesiones sobre algunos aspectos subjetivos, vagos aunque "significativos", de su experiencia que casi nunca pueden comunicar a los demás.

Junto con el modelo de Bentov y nuestros propios resultados, tenemos algunos rasgos característicos más. Las sensaciones de calor son normales en estos "elevados" estados, pero muy raras en las psicosis. También son muy típicos los sentimientos o "vibraciones" de hormigueo, palpitaciones y picazones, que se desplazan a través del cuerpo con pautas definidas. Normalmente en el orden descrito anteriormente. Pero estas pautas pueden ser irregulares en casos atípicos, en aquellas personas que tienen ideas preconcebidas de cómo "deben" circular las energías.

Junto con todo ello, puede que se vean internamente luces brillantes. Tal vez se produzcan dolores, especialmente de cabeza, que surgen o desaparecen repentinamente durante las fases críticas del proceso. Son comunes las pautas anormales de respiración, al igual que otros movimientos espontáneos del cuerpo. Se oyen sonidos, como gorjeos y silbidos, pero casi nunca se oyen voces de la misma manera negativa que en las psicosis. Cuando *se oyen* voces, se perciben como procedentes de dentro y no se confunden con realidades externas

Recomendaciones y debate

Los resultados de nuestras observaciones avalan el punto de vista de que esta fuerza es positiva y creativa. Todos nuestros pacientes se encuentran bien dentro de sus peculiaridades respectivas. Todos afirman que pueden afrontar el estrés más fácilmente y se encuentran más satisfechos que nunca en sus re-

laciones con los demás. Los casos clásicos muestran que, como consecuencia de la culminación del proceso completo de la Kundalini, pueden manifestarse poderes especiales y también una profunda paz interior. Pero en las fases iniciales, la misma tensión de la experiencia, unida a una actitud negativa de la persona implicada o de los demás, puede ser abrumadora y producir un desequilibrio grave.

La experiencia aconseja tratar estos casos con comprensión, fortaleza y un apoyo acogedor. Los trances espontáneos que perturbaban a un paciente cesaron cuando se le animó a entrar voluntariamente en estado de trance. Al reconocer la diferencia entre "psicótico" y "físicamente activo", le habíamos comunicado la actitud positiva de que los trances son válidos y tienen sentido. Al aceptar nosotros sus estados de trance, él también los pudo aceptar.

Los trances dejaron de "controlarle" en cuanto abandonó su propia resistencia a los mismos y las fuerzas que los respaldaban. En otro caso parecido, una paciente sufría fuertes dolores de cabeza, pero desaparecieron en cuanto dejó de intentar controlar el proceso y simplemente "se abandonó a éste". En otras palabras, el dolor no resultaba del proceso mismo, sino de su resistencia a él. Tenemos la sospecha de que ocurre lo mismo en todos los casos de efectos negativos del proceso de la fisio-Kundalini.

Cuando los síntomas son originados por este proceso, desaparecen espontáneamente con el tiempo. Como se trata esencialmente de un proceso de "purificación" o de restablecimiento del equilibrio, y, como cada persona sólo tiene un cantidad limitada de la clase de "impurezas" que la Kundalini elimina, el proceso tiene sus propios límites. En consecuencia, los trastornos observados no son patológicos, sino más bien terapéuticos, ya que constituyen una eliminación de elementos potencialmente patológicos. La fuerza de la Kundalini surge de manera espontánea desde las profundidades de la mente y, aparentemente, tiene sus propias reglas. Así pues, la ten

Sión y el desequilibrio no son consecuencia del proceso en sí mismo, sino de la interferencia consciente o inconsciente en el mismo. Ayudar a la persona a comprender y a aceptar lo que le está ocurriendo tal vez sea lo mejor que podamos hacer.

Normalmente, si se deja al proceso desarrollarse por sí mismo, encuentra su camino natural y su propio equilibrio. Pero si ya se ha hecho demasiado rápido y violento, nuestra experiencia se nos dice que, para moderar su curso, puede ser recomendable tomar medidas más drásticas, como una dieta, la supresión de las meditaciones y una fuerte actividad física.

Las personas en las que se activa más fácilmente el proceso de la fisio-Kundalini, y en las que puede adoptar una forma más violenta y perturbadora, son aquéllas que poseen sistemas nerviosos especialmente sensibles -las personas por naturaleza "psíquicas". Muchos de nuestros pacientes habían tenido experiencias psíquicas antes de que se desencadenara el proceso. Las personas "psíquicas" por naturaleza suelen vivir con tal intensidad la experiencia de la fisio-Kundalini que no emprenden un método clásico de meditación, como se acostumbra cuando termina este proceso; en su lugar, se abstienen de meditar o adoptan un método de invención propia. Pero gran parte de su ansiedad puede deberse a la incomprensión y a la ignorancia respecto al proceso de la fisio-Kundalini. En lugar de aumentar este miedo, debemos proporcionarles el conocimiento y la confianza que permitan al proceso continuar a su máximo ritmo natural y confortable.

Se podría avanzar bastante cambiando las actitudes, en primer lugar de las personas que experimentan la Kundalini y, en última instancia, de toda la sociedad. Esto beneficiaría no sólo a la persona implicada, sino también a todos nosotros, que necesitamos modelos en nuestra propia búsqueda espiritual. Algunas otras culturas están más avanzadas que la nuestra en su reconocimiento del valor positivo de las personas avanzadas espiritual o psíquicamente. En Bali, el estado de trance cumple una importante función de adaptación para los niños.

En algunas partes de África, el trance constituye una necesidad social y religiosa exigida para el despertar de la Kundalini.

En Sudáfrica, un estado que la psiquiatría occidental calificaría probablemente como de esquizofrenia aguda es un requisito previo para la iniciación al sacerdocio en una de las tribus kalahari.

Tenemos que mencionar aquí el gran número de personas creativas que están ahora sufriendo a causa de los errores que nosotros [dentro de la profesión psiquiátrica] hemos cometido en el pasado. Tenemos la obligación especial de hacer todos los esfuerzos que estén a nuestro alcance para corregir aquellos errores. Podría suceder que hoy día, en nuestra sociedad, pudieran encontrarse bajo custodia médica personas carismáticas y de comportamiento extraño, como algunos chamanes, algunos médiums y un cierto tipo de místicos (los "borrachos de Dios").

Probablemente haya muchos actualmente en esta situación que podrían liberarse y a los que se podría encontrar una mayor utilidad para todo el mundo. El problema consiste en reconocerlos entre los demás pacientes recluidos en nuestras instituciones. En este punto, el trabajo de Meher Baba con los "masts" constituiría un valioso precedente a estudiar. Si es cierto que, hasta cierto punto, "para conocer a alguien, hay que haber estado dentro de sus zapatos", las personas que ya han experimentado un proceso de fisio-Kudalini serían especialmente valiosas y útiles ayudándonos en este proyecto.

Existen muchas personas que atraviesan este proceso y que, en ocasiones, se sienten casi locas. Cuando se comportan convenientemente y guardan silencio pueden evitar ser llamadas esquizofrénicas o ser hospitalizadas y tratadas con calmantes. Sin embargo, su aislamiento y su sensación de separación de los demás pueden causarles mucho sufrimiento. Debemos llegar hasta estas personas, sus familiares y la sociedad, aportando información para ayudarles a reconocer el

estado que atraviesan como una bendición en lugar de una maldición.

Lo cierto es que ya no debemos someter a las personas que tal vez se encuentren en medio de un proceso de renacimiento a medicamentos o terapias de choque, que constituyen enfoques completamente opuestos al autodesarrollo creativo.

Estas personas, aunque se encuentren confusas, atemorizadas y desorientadas, están ya en una terapia interna, muy superior a cualquiera de las terapias que conocemos hasta ahora y que son aplicadas desde fuera.

LA EXPERIENCIA DE ENCUENTROS CON OVNIS COMO CRISIS DE TRANSFORMACIÓN

por Keith Thompson

No me tocaron, pero tendían sus manos hacia mí como para ayudarme. Parece que hay una plataforma delante... y rae subo en la plataforma. La luz está encima. Y es muy, muy brillante, con rayos saliendo de ella. ¡Parece que me está elevando!... La luz se hace cada vez más brillante... Soy absorbida por la luz... una luz blanca y brillante. Estoy de pie allí dentro. No hace daño. No quema. Es sólo luz blanca, alrededor y dentro de mí..

BETTY ANDREASON
describiendo su encuentro
con ocupantes de un ovni, en 1967
The Andreasson Affair

Aunque la existencia de vida inteligente fuera de nuestro planeta sigue siendo una cuestión abierta, son muy comunes las experiencias vividas y convincentes de comunicación y encuentros con seres extraterrestres. Éstas forman parte de los fenómenos más fascinantes e interesantes del terreno transpersonal. Cada vez es más evidente que merecen ser estudiadas, tanto si reflejan la realidad objetiva como si no.

Las experiencias relacionadas con encuentros con inteligencias extraterrestres tienen muchos rasgos en común con las experiencias místicas y pueden conducir a una confusión y a crisis psicoespirituales parecidas. La línea de investigación más interesante y prometedora sobre los ovnis se ha desplazado desde el acalorado debate sobre si la Tierra ha sido realmente visitada por seres de otros mundos, hacia el estudio de la experiencia con ovnis, como un fenómeno fascinante en sí mismo.

Keith Thompson es un estudioso apasionado de las características psicológicas de estas experiencias. licenciado en literatura inglesa por la Universidad del Estado de Ohio, es un escritor enormemente sensible y perceptivo dedicado a explorar las nuevas corrientes de la filosofía, la psicología, la psicoterapia, la ciencia y la espiritualidad contemporáneas. Sus artículos se publican con regularidad en *Common Boundary* (revista de la que también es editor adjunto),

Esquire, *New Age*, *Utne Reader*, *Yoga Journal*, y en el *San Francisco Chronicle*. También escribe una crónica semanal en el *Oakland Tribune*, sobre temas que reflejan "el alma de la ciencia moderna y la ciencia naciente del alma".

Residente en *Mill Valley*, California, Thompson ha seguido con gran interés los avances de la psicología transpersonal, disciplina que nació en el área de la Bahía de San Francisco. Se ha interesado particularmente por la relación cada vez más amplia entre ésta y los avances revolucionarios

de la ciencia. Su estrecho vínculo con el Instituto Esalen, de Big Sur, en California, le permitió familiarizarse con una gran variedad de técnicas psicoterapéuticas.

Tras haber completado una formación superior en las terapias de hipnosis y Gestalt, Thompson ha utilizado estos dos métodos para estudiar el significado más profundo de los estados no ordinarios de conciencia, tema que ha sido una de sus pasiones durante muchos años. Las experiencias de encuentros con ovnis y de contactos con inteligencias extraterrestres constituyen para él un desafío y un enigma. Thompson está escribiendo actualmente un libro, *Aliens, Angels, and Archetypes*, en el que investiga la dimensión mítica del fenómeno ovni.

Aunque la contribución de Thompson se refiere a los problemas específicos de aquellas personas que han tenido experiencias relacionadas con ovnis, los temas que desarrolla en relación con estos episodios como formas de iniciación se dirigen a todas aquellas personas que se han visto afectadas por crisis espirituales.

De todas las cuestiones que se preguntan las personas que han tenido un contacto próximo y personal con ovnis, la más común y tal vez la más compleja sea: "¿por qué yo?". Esta pregunta se encuentra constantemente a lo largo del relato *bestseller* de Withley Streiber sobre su experiencia de secuestro, *Communion* (1987), y de la crónica de fenómenos de secuestros por ovnis de Bud Hopkin, *Intruders* (1987).

Quiero centrarme precisamente sobre este sentimiento de ser seleccionado, por razones que se ignoran, a llevar a cabo algún objetivo o misión desconocida. A través de muchas conversaciones con personas que han escogido -yo diría que muy valientemente- asumir su experiencia, he descubierto que la cuestión que se plantea normalmente es: "¿He sido inducido o iniciado? Y, en este caso, ¿qué o quién ha podido

ser?" Posteriormente he estado investigando datos antropológicos para tener una mejor comprensión de las fases, estructuras y dinámica de las ceremonias de iniciación, y verificar si tiene sentido hablar de paralelismos entre las iniciaciones a escala humana y las experiencias de seres humanos con lo Otro desconocido llamado ovni.

En este artículo, lo que me interesa es el *informe* de las personas sobre su *experiencia* y no lo que es objetivamente verdad en última instancia. Esto corresponde a otro debate, que me llevaría en otra dirección.

Mi enfoque es fenomenológico: tomo como datos principales *los que proporciona la persona receptora del fenómeno ovni tal como lo ha vivido*. Dejaré para otros investigadores sacar las conclusiones acerca de la naturaleza de la realidad subyacente que origina "meras apariencias". Este debate siempre está lleno de presunciones sobre lo que puede ser real y lo que no, mientras que en mi enfoque pongo estas presunciones entre paréntesis. Esto permite adentrarse en las experiencias con ovnis y en otros fenómenos extraordinarios, libres de desviaciones metafísicas y creencias excluyentes acerca de qué datos son o no importantes.

La intensidad de la crisis existencial o transpersonal que puede desencadenar una experiencia ovni no parece depender de la creencia del protagonista sobre si ha tenido una interacción con un objeto volante no identificado, o si más bien ha tenido una fuerte experiencia "psíquica", "imaginaria", "arquetípica", "al borde de la muerte", "de salida del cuerpo" o "chamánica". La autenticidad vivencial de la experiencia ovni parece depender en gran medida del grado en que el sujeto experimenta la interacción con seres, presencias u objetos de otro mundo, como significativamente sustanciales y fundamentalmente reales, incluso como "más reales que la misma realidad". Si se dan estas condiciones, la profundidad de la crisis transpersonal relacionada con los ovnis no parece depender de la creencia de la persona implicada sobre si los "se

res ovni" son habitantes del "espacio exterior", de "universos paralelos", del "inconsciente colectivo", del "cielo", del "infierno" u otros lugares numinosos. Son los patrones de estos relatos lo que tomo como punto de partida para explorar la naturaleza iniciática de las experiencias ovni.

El profesor Arnold Van Gennep ha definido los ritos de paso como "ritos que acompañan a cada cambio de lugar, estado, posición social y edad". Nuestro itinerario desde el útero hasta la tumba está marcado por cierto número de tránsitos críticos señalados por rituales apropiados, que tienen como finalidad poner en evidencia la trascendencia del individuo y del grupo ante todos los miembros de la comunidad. Estos tránsitos ritualizados incluyen el nacimiento, la pubertad, el matrimonio y la confirmación religiosa, incluida la introducción en las diferentes escuelas esotéricas. A esta lista, añado una nueva categoría de experiencias: el encuentro ser humano/ovni -y su interacción-, que tiene muchos parecidos estructurales y funcionales con otros procesos iniciáticos.

Observando lo que considero la paradoja central de la interacción entre el ser humano y el alienígena -concretamente la continua irresolubilidad del fenómeno ovni mediante modelos y medios convencionales, junto con la constante manifestación de formas cada vez más extrañas del mismo-, es difícil evitar la impresión de que la verdadera tensión de esta paradoja ha tenido un impacto iniciático. Aunque el debate entre los verdaderos creyentes en ambos extremos de la cuestión ovni sigue su curso con una banalidad predecible, nuestro sistema personal y colectivo de creencias ha ido cambiando de una manera imperceptible y, al mismo tiempo, trascendental.

Sin que nos hayamos dado cuenta, la estructura mitológica humana ha sufrido un cambio fundamental. Las encuestas de opinión pública y otras dedicadas a tomar el pulso colectivo revelan que, actualmente, más personas que nunca dan por supuesto que no estamos solos en el universo. La misma falta de disponibilidad del fenómeno ovni para desaparecer o

para dejarse escudriñar nos ha estado condicionando -o si se prefiere, iniciando- para alimentar posibilidades extraordinarias sobre quiénes somos en lo más profundo, y cuáles pueden ser las reglas del juego de lo que llamamos realidad.

Van Gennep mostró que todos los ritos de transición están marcados por tres fases: separación, marginalidad, y agregación o consumación. La primera fase, la separación, implica el desprendimiento del individuo y de los grupos de una posición anterior social establecida o de una serie de condiciones culturales, un abandono o salida de un estado previo. Por ejemplo, el joven que entra en una ceremonia de iniciación masculina en una cultura tradicional es forzado a dejar su autoidentificación como "muchacho" a la puerta del recinto iniciático.

La fase dos, la marginalidad, implica entrar en un estado de vida en los márgenes, entre lo uno y lo otro, ni completamente aquí ni allí. La marginalidad (llamada también "preliminaridad", del latín *limen*, que significa umbral) se caracteriza por un profundo sentido de ambigüedad sobre quién se es en realidad. El joven ya no es un muchacho, pero todavía no se ha convertido en un hombre mediante el ritual especialmente creado para este fin.

Después, la agregación es el momento de volver a reunir las dos partes, pero de una manera nueva, yendo de los márgenes a un nuevo estado de ser. Esta es la consumación o culminación del proceso. El iniciado ha ganado el derecho a ser llamado hombre y a considerarse a sí mismo como tal.

Joseph Campbell, probablemente el cartógrafo de los reinos mitológicos más creativo e intuitivo del mundo, ha escrito extensamente sobre muchas de las formas que puede tomar la fase de separación. En su obra clásica sobre el mito universal del viaje del héroe, *El héroe de las mil caras*, Campbell escribe: "Un héroe se aventura, a partir del mundo cotidiano, en la región del milagro sobrenatural". ¡Qué descripción magníficamente resumida de los primeros momentos del encuen-

tro con un ovni!, aunque, por supuesto, las experiencias ovni no se mencionan en su libro. Con más detalle habla de esta primera fase del viaje, como la Llamada de la Aventura, que significa que

el destino *ha* emplazado al héroe y ha trasladado su centro de gravedad espiritual desde el interior de los límites de su sociedad al territorio de lo desconocido. Esta fatídica región llena de tesoros y de peligros puede ser representada de muchas maneras: como una tierra lejana, un bosque, un reino subterráneo, debajo de las *otas*, o arriba en el cielo, una isla secreta, la cumbre grandiosa de una montaña, o un estado profundo de sueño; pero siempre es un lugar de seres extrañamente fluidos y polimorfos, tormentos inimaginables, tareas sobrehumanas y deleites imposibles. El héroe puede continuar por propia voluntad para realizar la aventura, como hizo Teseo cuando llegó a la ciudad de su familia, Atenas, y oyó la horrible historia del Minotauro; o puede ser llevado o enviado lejos por algún agente benévolo o malévolos, como le pasó a Odiseo, arrastrado en el Mediterráneo por los vientos del enfurecido dios Poseidón. La aventura puede comenzar por un simple error, como le pasó a la princesa del cuento "El príncipe rana"; o también se puede estar simplemente paseando, cuando un fenómeno que aparece capta el ojo errante y le aparta a uno de los senderos corrientes del ser humano. Los ejemplos se pueden multiplicar hasta el infinito, procedentes de todos los rincones del mundo.

Me he tomado la libertad de citar este fragmento en toda su extensión porque yo mismo estoy fascinado por los muchos paralelismos que se dan entre la llamada del héroe a la aventura -en los relatos mitológicos- y los numerosos ejemplos -procedentes del saber popular sobre los ovnis- de individuos que son convocados "desde el interior de los límites de su sociedad al territorio de lo desconocido". Muchos contactados se abren con curiosidad, e incluso con entusiasmo, al encuentro con alienígenas y ovnis; los secuestrados son llevados a otros lugares en contra de su voluntad. Yo he encontrado a muchas personas que han estado "en contacto" con

seres procedentes de ovnis, que consideran que todo ha sido una especie de gran error, o que simplemente viven después su vida ocupándose sólo de sus propios asuntos.

En cualquier caso, el héroe (el contactado o el secuestrado, que son términos intercambiables para el objeto de nuestro estudio) es separado o apartado de la colectividad, de la corriente general, de una manera brusca y que cambia su vida. Esto nos lleva a la respuesta bastante frecuente a la Llamada de la Aventura: el rechazo de la llamada. Por el hecho de que la separación de la colectividad es la mayoría de las veces intimidante, el héroe suele decir sencillamente: "Por todos los demonios, no iré" o, más exactamente: "Yo *no estuve* allí".

Refiriéndose a la experiencia ovni, el contactado o secuestrado concluye (a menudo para preservar su propia cordura) diciéndose: "No pudo ser real... Eso no me sucedió a mí... Sólo fue un sueño... Si guardo el recuerdo para mi solo, quizá se borre...". Campbell escribe que rechazar la llamada representa la esperanza del héroe de poder establecer y asegurar de nuevo su sistema normal de ideales, virtudes, metas y ventajas, mediante su negativa. Pero no se tiene esa suerte: "Uno es acosado, día y noche, por el ser divino que es la imagen del ser vivo dentro del laberinto cerrado de la propia mente perturbada. Todos los caminos hacia las puertas han sido sellados: no hay salida".

Las grandes tradiciones y religiones del mundo hablan de diversas maneras de este momento crucial que podemos describir como "luchar con el propio ángel". El ser o seres que guardan el umbral no admiten rodeos; el camino del Más Allá es el camino a través de Lo Otro numinoso y todas sus formas exige con frecuencia algo que parece inaceptable al que ha de iniciarse; pero la negativa parece imposible en esta región nueva y desconocida. El terror es a menudo sobrecogedor, como escribe Whitley Streiber al describir su secuestro por un ovni:

"Whitley" dejó de existir. Lo que quedaba era un cuerpo en un estado tan grande de terror que cayó sobre mí como una grue sa cortina que me asfixiaba, convirtiendo la parálisis en una situación que parecía cercana a la muerte. *No* creo que mi humanidad ordinaria sobreviviera a esta transformación.

Ésta es una descripción muy gráfica del hecho de ser separado por la fuerza del sentimiento más profundo de uno mismo por una entidad totalmente alienígena, y de ser dejado en suspenso en los márgenes ambiguos del ser. La experiencia de Streiber es común a muchas -aunque no todas- de las personas secuestradas por ovnis.

¿Podríamos tener razón sugiriendo que lo que está en cuestión en los encuentros de seres humanos con alienígenas es un determinado concepto de humanidad? Parece más que probable que nuestra gran ambivalencia cultural al aceptar el fenómeno ovni como real refleja un sentimiento colectivo de que las apuestas son ciertamente altas. Enfrentarse a la mirada de lo Otro exige que enfrentemos el reconocimiento doloroso de Rainer Maria Rilke: "No existe ni un solo lugar que no te esté mirando: Tienes que cambiar tu vida".

Como cultura -tal vez como especie- somos fatalmente atraídos y arrastrados por ese misterioso desconocido; y así, el miedo de Streiber no es sólo suyo. El reconocer la existencia a largo plazo de lo que Streiber llama el "fenómeno visitante", nos invita a aceptar, según sus propias palabras, "que muy bien podamos ser algo diferente de lo que creemos ser en esta tierra, por razones que no son todavía conocidas, y cuya comprensión constituirá un inmenso desafío".

Para aquellos de nosotros que no hemos sido secuestrados ni tratados injustamente, el rechazo de la llamada puede ser más sutil. Muchas personas cuyo contacto con lo Otro es telepático o se caracteriza por visiones con imágenes mitológicas pueden resistirse al principio a su experiencia, simplemente desconectándose de ella. ¿Quién de nosotros espera re

nunciar al sentimiento familiar y seguro de quiénes somos? Todos nosotros somos acosados por la presencia de nuestra Sombra, que dentro y alrededor de nosotros se niega a ser fácilmente colonizada por el codicioso punto focal llamado ego. Aunque una vez que se ha vivido un cierto trecho de la vida y se hace más difícil ignorar la llamada halagüeña de lo Otro a ser reconocido, que vuelve a adoptar una posición central y activa en nuestras vidas.

Los antiguos conocían la importancia de mantener una conversación íntima con el propio doble *o daemon*, llamado *genius* en latín, "ángel guardián" por el cristianismo, "hombre reflejo" por los escoceses, *vardogr* por los noruegos, y *Doppelgänger* por los alemanes. La idea consistía en que prestando atención a desarrollar el propio "genius", este ser espiritual proporcionaría ayuda durante la vida humana mortal y en la próxima vida. Los seres humanos que descuidaban su Otro personal se convertían en entidades malignas y amenazantes llamadas "larvas", dedicadas a cernerse por la noche sobre las personas mientras dormían, aterrorizándolas, y a volver a la gente loca.

Así pues, el héroe va más allá de la negativa a aceptar la llamada, ya que, en última instancia, es imposible *no* aceptarla. Nosotros escogemos trabajar con las consecuencias de las experiencias ovni, caminar por el sendero espiritual, o aceptar lo que se presenta como una llamada personal, cuando nos damos cuenta de que aceptar la llamada es menos doloroso que las temidas consecuencias secundarias de abandonar la colectividad, el rebaño, o comoquiera que se desee llamar a la anterior manera de ser. Paracelso escribió que cada uno de nosotros tenía dos cuerpos, uno compuesto por los elementos, y el otro por las estrellas. Aceptar la Llamada a la Aventura - aunque sea "asumiendo" el propio encuentro ovni, la experiencia al borde de la muerte, o cualquier otro enfrentamiento con una realidad no ordinaria- equivale a decidir habitar el propio Cuerpo de las Estrellas.

Esto nos lleva a la segunda fase iniciática, que es la más difícil en algunos aspectos: vivir en el ambiguo ni-aquí-ni-allá. Quisiera centrarme en este estado de transición entre estados de ser, simplemente porque creo que es un lugar de una gran fertilidad y de una amplio potencial, aunque la mayoría de nosotros tendemos a vivir la apertura y la receptividad como vacío y pérdida. En su ensayo clásico "Bewixt and Between: The Liminal Period in Rites of Passage" ["Entre lo uno y lo otro: el periodo bajo el umbral en los ritos de paso"], Victor Turner escribe que la función principal de la transición entre dos estados es volver invisible a la persona. A efectos ceremoniales, el neófito -la persona que pasa por la iniciación- es considerado como estructuralmente "muerto". Esto es, inclasificable en la vieja y en la nueva condición. Invisible -no visto.

En su libro *Intruders*, que investiga con detalle los secuestros ovni, Bud Hopkins incluye un extenso apartado a una carta que recibió de una mujer joven de Minnesota, que contaba haber sido secuestrada por alienígenas ovni, la primera vez siendo una niña, y después siendo ya adulta. Cito un amplio fragmento de su correspondencia, por su claridad al describir la crisis existencial a la que se enfrentan los secuestrados.

Para muchos de nosotros [la crisis] comienza con los recuerdos. Aunque recordemos partes de nuestras experiencias, lo más normal es intentar expulsarlas, enterrarlas en una especie de amnesia. Con frecuencia lo hacemos mediante la hipnosis, lo cual fue para nosotros una nueva experiencia. ¡Y vaya mezcla de sentimientos que teníamos al enfrentar dichos recuerdos! Casi sin excepción, nos sentíamos aterrorizados a medida que nos liberábamos de estos acontecimientos traumáticos; teníamos la sensación de haber sido sobrepasados por su impacto. Pero también existía incredulidad. *No puede ser real. Debo estar soñando. No está sucediendo.* Así comenzaba la inseguridad y la autodesconfianza, los periodos alternativos de escepticismo y de certidumbre, a medida que intentábamos integrar nuestros re159

cuerdos en nuestro sentido de identidad y de las cosas que conocemos. Nos sentíamos locos, pero continuamos nuestra búsqueda de una explicación "real". Intentamos averiguar qué es lo que no funcionaba bien en nosotros puesto que estas imágenes continuaban apareciendo. *¿Por qué me está haciendo la mente esto a mí?*

Esta mujer manifiesta que entiende perfectamente los sentimientos que acompañan al hecho de haberse hecho "invisible", por haber contado una experiencia no ajustada a las posibilidades permitidas por la "realidad consensuada":

Y además existía el problema de hablar de nuestras experiencias a los demás. Muchos de nuestros amigos se mostraban por supuesto escépticos, y aunque nos hería el que no nos creyesen ¿qué podíamos hacer? Nosotros mismos éramos escépticos por momentos, o probablemente lo habíamos sido en el pasado. Las respuestas que nos daban los demás constituían un espejo de las nuestras. Las personas con las que hablábamos nos creían y también dudaban de nosotros, estaban confusas y buscaban otro tipo de explicaciones, lo mismo que habíamos hecho nosotros antes. Muchas eran rígidas en su rechazo de la más mínima posibilidad de que pudieran existir los secuestros y, con independencia de las palabras que utilizaran, su mensaje subyacente era claro: *Yo sé mejor que tú lo que es real y lo que iza.*

Nos sentíamos atrapados en un círculo vicioso que parecía imponemos *por* una sociedad escéptica en nuestra condición de secuestrados:

¿Por qué crees que fuiste secuestrado?
Lo crees porque estás loco. ¿Cómo sabemos que estás loco? Porque crees que fuiste secuestrado.

... Aprendimos de la manera más difícil, mediante la prueba y el error, a saber en quién podíamos confiar y en quién no. Aprendimos a distinguir la diferencia sutil que existe entre el secreto y la privacidad. Pero muchos de nosotros experimentamos un sentimiento intenso de aislamiento. Sentimos el dolor de

ser diferentes, aunque estuviéramos únicamente "aparentando" ser normales. Algunos llegamos a la difícil conclusión de que no existía nadie con el que pudiéramos ser totalmente nosotros mismos y esto suponía estar en una situación muy solitaria.

En resumen, muchas de las personas contactadas y secuestradas por ovnis, así como las que han tenido una experiencia directa, inmediata e indiscutible de lo Misterioso, lo sagrado, saben lo que se siente por no ser "vistos" por aquellos que no son "llamados" de igual manera, o que rechazan la llamada. Esta ambigüedad es especialmente marcada para los que han vuelto después de haber estado al borde de la muerte. Después de haber sido declarados clínicamente muertos y de haber flotado hacia un túnel poblado por seres de luz que les llamaban, y de volver al mundo de los vivos con un sentido inexplicablemente radiante de ser y de finalidad en la vida, muchos iniciados cuentan sentir ya todo lo humano de manera diferente. La ambigüedad aumenta cuando la familia, los amigos, y diversas personas con autoridad, desvalorizan la experiencia.

Cuando he hablado informalmente con iniciados en la experiencia ovni acerca de estas ideas, todos reconocen invariablemente *los sentimientos* del mundo marginal. Es como si el neófito hubiera vislumbrado algo tan profundo que determinados "hechos de la vida" anteriores a su experiencia dejan de tener ya la virtud de "verdad exclusiva". Con frecuencia, la persona se encuentra frustrada de que los demás no vean que las reglas el juego han cambiado, o que las viejas reglas habían sido siempre una de las muchas maneras de organizar la percepción más que "leyes inmutables de la naturaleza".

Al otro lado de la frustración producida por la vida en los márgenes está disponible una percepción para los que quieran entrar en ella: *no ser capaz* de clasificarse a uno mismo también constituye una *libertad de tener* que agarrarse a una sola identidad. Vivir entre lo uno y lo otro, en el reino de la incer

tidumbre y del no-saber pueden posibilitar nuevas comprensiones internas, nuevas maneras de "construir la realidad". En este sentido, la experiencia ovni funciona como un agente de desestructuración cultural que nos empuja a desechar ideas elementales acerca del abismo supuestamente enorme que hay entre mente y materia, espíritu y cuerpo, masculino y femenino, naturaleza y cultura, y otras dicotomías conocidas.

Vivir en las ambigüedades de la marginalidad puede verse como el paraíso perdido o, por el contrario, como una liberación refrescante de tener que mantener intacto un paraíso unidimensional. Podemos lamentarnos por la pérdida de límites definidos (blanco o negro, verdad y mentira, nosotros y ellos), o podemos entrar voluntariamente en los dominios marginales, preliminares y crepusculares del ser, descubriendo cara a cara nuestros demonios y ángeles desconocidos y, si queremos, enfrentándolos con la misma fiereza con la que ellos nos enfrentan a nosotros.

En resumen, puede verse el juego como la posibilidad de escoger entrar en la paradoja y vivir en ella o, como dice mi amigo Don Michael, "aterrizar con los dos pies firmemente plantados en medio del aire". Se podría decir mucho sobre este lugar en el que los límites imprecisos presentan, no sólo un desafío para restaurar el orden perdido, sino también una oportunidad de actuar en la vasta perversidad polimórfica de la Matriz Creadora; el espacio en el que reside el Tramposo, mitad Madre Teresa y mitad Pee-wee Hermann; y en donde, como en el cuento de los hermanos Grimm "Juan de Hierro", el húmedo y peludo Hombre Salvaje descubre que el fondo del estanque tiene una conexión especial con el oro. Uno siente cierto vacío típico al darse cuenta de cómo nuestra herencia judeocristiana ha negado, una y otra vez, la conexión entre el aspecto salvaje y sensual que afirma la vida y la experiencia de lo sagrado.

También existe una dimensión colectiva de marginalidad, a medida que se clarifica, desde los últimos años de la década de

los cuarenta, la ininterrumpida conciencia fronteriza de los ovnis. Tanto si nos gusta como si no, nuestra cultura, la cultura humana, también está viviendo en los márgenes, al borde, entre dos mundos. Heidegger dijo que estamos viviendo una época intermedia entre la muerte de los viejos dioses y el nacimiento de los nuevos, y Jung creía que los ovnis constituyen fundamentalmente un símbolo de "cambios en la constelación de los elementos dominantes psíquicos, de los arquetipos, o 'dioses', como se les solía llamar, que producen -o acompañan a- transformaciones duraderas de la psique colectiva".

Pero, ¿cómo enraizamos, *real-izamos* dichas ideas? Empezando por donde estamos, aquí, midiendo la "grieta en el huevo cósmico". Por definición, las transiciones son fluidas, difíciles de definir en términos estáticos o estructurales; y lo mismo sucede con las iniciaciones ovni. Muchas personas que han atravesado dichas iniciaciones sienten que han dejado de existir. En realidad, han dejado de existir en el nivel en el que se encontraban confiadas y a gusto. También nuestra cultura ha atravesado el umbral de la comodidad y de la seguridad del dualismo newtoniano-cartesiano. El filósofo Coomaraswamy dijo: "Ninguna criatura puede alcanzar un cierto nivel de naturaleza si no deja de existir".

Personas que han tenido un encuentro cercano con ovnis me han confesado que se han visto forzadas a luchar a brazo partido con la idea de que el mundo no es tan simple como parecía cuando crecían junto a papá y a mamá. Se han visto obligadas a darse cuenta de que el mundo está lleno de inmensos panoramas y abismos. ¿Y dónde se encuadra en todo esto la experiencia ovni? Yo no lo sé muy bien, pero sospecho que tiene algo que ver con haber sido introducido en el secreto, la broma cósmica; con "haber visto demasiado", de manera que ya no es un opción honrada volver a un mundo de pensamiento newtoniano, ingenuo y fragmentado.

Es posible que las experiencias ovni, las experiencias al borde de la muerte, las apariciones de la Virgen María, y otros

encuentros visionarios chamánicos actuales, constituyan un empujón hacia nuestro próximo nivel de conciencia, como la manifestación súbita de la sexualidad es un empujón en el paso de la niñez a la adolescencia. Ambos fenómenos representan la muerte de un modo ingenuo de ser anterior. El privilegio de ser joven -ya sea una persona, un planeta o un alma- es el de poder creer que es posible seguir siendo inocente para siempre. Pero una vez que se ha cruzado el umbral marginal del ser, del reino que no está ni aquí ni allí, sólo podemos evitar morir a las identidades previas tomando el sendero del falso ser, la vida de la negación.

Me parece perfectamente justificado que el fenómeno ovni haya confundido a la ciencia, a los medios universitarios y a las comisiones gubernamentales de investigación. Si queremos, esta misma interferencia de nuestras señales cognitivas puede tomarse como una maravillosa oportunidad para *dejar de intentar reconstituir de nuevo a Humpty Dumpty*, y en lugar de ello eliminar el ruido del circuito de comunicación, las distorsiones que surgen de la conciencia individualizada, limitada y orientada hacia el ego, que se toma a sí misma por la totalidad. Permitir que el huevo cósmico permanezca roto nos libera para empezar a retirarnos del cubo de la basura de la cultura profana, de una manera de vivir basada en el rechazo de la relación simbiótica con Gaia, la tierra, cuya corriente continua de comunicación pretendemos no oír, debido al peculiar estado alterado de conciencia que llamamos inteligencia racional.

Creo que no hay que estar esperando una "solución" abstracta al "problema ovni", ya que dicha solución no está separada ni es separable de nuestro verdadero esfuerzo por conocer. Nos hemos apartado mucho de nuestro derecho de nacimiento -la presencia sentida del *tnysterium tremendum*, el misterio de ser que le hace a uno estremecerse- y sólo nosotros podemos corregirlo. Terence McKenna lo expresa de la siguiente manera: "La gnosis es un conocimiento privilegiado

otorgado a los valientes". ¿Podemos emplazar al valor a recibir el verdadero conocimiento?

J. Campbell habla del que se desplaza de la realidad ordinaria y se pone en contacto con las maravillas sobrenaturales, y vuelve de nuevo a la realidad ordinaria, como el Maestro de los Dos Mundos. Libre de ir y venir a través de las divisiones entre los dos reinos, del tiempo al no tiempo, de la superficie a la profundidad causal y de nuevo a la superficie, el Maestro conoce *ambas* realidades y no se instala en ninguna. Dice Campbell:

El discípulo ha sido bendecido con una visión que trasciende el alcance del destino humano normal, y que equivale a un vislumbre de la naturaleza esencial del cosmos. Ante él se ha abierto, no sólo su destino personal, sino el destino de la humanidad, el de la vida en *su* totalidad, el átomo y todos los sistemas solares; y esto en condiciones que se ajustan a su comprensión humana, es decir, en términos de una visión antropomórfica: el *Hombre cósmico*.

Hay que señalar la insistencia de Campbell en que la visión transformadora se revela "en condiciones que se ajustan a su comprensión humana". Entre otras cosas, esto nos previene contra la enorme inflación del ego que se produce frecuentemente tras una experiencia ovni, en especial cuando además existe una "canalización". Precisamente porque la visión de ovnis parece absurda a la conciencia ordinaria, no iniciada, la experiencia (y quien la ha tenido) será ridiculizada por la colectividad. El iniciado en esta experiencia, al tener sentimientos de rechazo vividos como un insulto añadido al daño de la dura realidad que ha experimentado, se ve tentado a aliviar el sentimiento de que le conviertan en *menos que una persona ordinaria*, con la pretensión de ser *extra-ordinaria*, adoptando a veces el papel del profeta cósmico que ha vislumbrado un nuevo horizonte universal.

Cualquiera de nosotros que hayamos tenido experiencias extraordinarias deberíamos vigilar esta tendencia. Debemos

tener en mente que ser "invisible" para la cultura en general puede ser tanto una bendición como una maldición; que no ser mirado, ser ignorado y desvalorizado puede ser un impulso para tomar otro camino: el camino silencioso. El sendero suave y tranquilo oculto al escenario. El trabajo del alma toma tiempo. Esto quiere decir que tenemos que hacer tiempo voluntariamente, particularmente en nuestra cultura secular cada vez más hiperactiva y extravertida. La cuestión que debemos preguntamos, ya que estamos implicados en explorar los fenómenos desvalorizados por la conciencia mayoritaria, es si el peso de ser desvalorizados por los no iniciados es realmente mayor que el peso de intentar convencerles de que hemos tenido una experiencia que, al menos a causa de nuestra implicación, nos hace algo "especiales".

Yo prefiero el primer camino, por el sentimiento de libertad que proporciona respecto al hecho de tener que saber qué es la realidad. En la medida en que la experiencia ovni es un "corte" de las viejas amarras, también proporciona una oportunidad de deshacerse de las clasificaciones aceptadas en nuestra cultura, de interrogarnos acerca de todo lo que una vez dimos por sentado, y de ampliar la perspectiva sobre una transición más amplia, incluso, que la nuestra personal: el cambio hacia una nueva manera de ser de la humanidad.

Puedo decir que he sido muy afortunado al conocer a algunos iniciados en la experiencia ovni que, como todos los que han entrado en el misterio de lo sagrado por otros senderos, se han convertido en Maestros de los Dos Mundos, precisamente porque han trascendido la ilusión de que su experiencia, tanto si es positiva como negativa, les pertenece, o les sucedió a ellos, *personalmente*. Whitley Streiber, que aceptó realmente su experiencia de manera personal, admite en un momento, en *Communion*, que cuando preguntó a sus captores del ovni "¿por qué yo?", obtuvo esta respuesta: "Porque la luz estaba encendida; nosotros vimos la luz".

Esto sería seguramente "un palo" para *mi* ego: a Whitley simplemente le dicen que se detuvieron donde él estaba, no porque intentaban unirlo avatar de la Nueva Era, ni siquiera para forzarle a escribir un relato *bestseller* de sus experiencias. Se detuvieron allí sencillamente, porque ¡se había dejado encendida la luz de su habitación! He aquí de nuevo una maravillosa oportunidad de aprovechar la propia invisibilidad, de permitir que el encuentro ovni libere nuevos niveles de identificaciones del ego, limitaciones personales y miedos. Campbell escribe: "habiendo sido totalmente disueltas sus ambiciones personales, ya no trata de vivir, sino que se relaja voluntariamente ante lo que pueda pasarle dentro; se convierte, por decirlo de alguna manera, en un anonimato".

¿Cómo se vive "anónimamente" en el mundo con el secreto de un extraordinario conocimiento a mano? Escuchemos las palabras del sabio espiritual Shankaracharya sobre este tema:

A veces un loco, a veces un sabio, a veces poseído por un esplendor real; a veces errante, a veces inerte como una serpiente pitón, a veces con un expresión benigna; a veces venerado, a veces insultado, a veces desconocido: así vive el hombre realizado. siempre feliz en suprema beatitud. Lo mismo que un actor es siempre un ser humano, tanto si se pone el traje de su papel como si lo deja de lado, así es el conocedor perfecto de *lo* Imperecedero, siempre lo Imperecedero, y nada más.

TERCERA PARTE:

LA ACCIDENTADA
BÚSQUEDA DEL SER:
PROBLEMAS DEL
BUSCADOR ESPIRITUAL

P S I K O L I B R O

OBSTÁCULOS Y VICISITUDES EN LA PRÁCTICA ESPIRITUAL

por Jack Kornfield

Sólo en la medida en que el ser humano se expone a sí mismo una y otra vez a la aniquilación puede surgir dentro de él lo que es indestructible. En esto consiste la dignidad de atreverse... Sólo si nos aventuramos de manera repetida a través de las regiones de la aniquilación, puede nuestro contacto con el Ser Divino, que está más allá de la aniquilación hacerse firme y estable. Cuanto más aprenda un ser humano a enfrentarse incondicionalmente al mundo que le amenaza con el aislamiento, más profundo es el Fundamento del Ser revelado y las posibilidades de nueva vida y de convertirse en abierto.

KARLFRIED GRAF VON DJRKHEIM
Experiencia y transformación

Es bien sabido que el camino espiritual tiene dificultades y peligros, y que la práctica espiritual sistemática puede con

ducir accidentalmente a graves complicaciones psicológicas e incluso físicas. Los profetas, los santos, y los maestros de todas las religiones tuvieron en momentos cruciales de su vida intensas experiencias que, tradicionalmente, serían consideradas como psicóticas.

La visión de Buda del señor de la ilusión del mundo, Kania Mara, y de las huestes de demonios que intentaban impedirle alcanzar la iluminación, es un ejemplo espectacular de dicha situación. El Nuevo Testamento describe un episodio similar en la vida de Cristo, que incluye su tentación por el diablo. Las biografías de los santos, padres y monjes cristianos, abundan en episodios vívidos de visiones extraordinarias que contenían demonios y seres celestiales.

Pueden encontrarse innumerables ejemplos suplementarios en las vidas de los santos hindúes, maestros budistas tibetanos, maestros Zen, y representantes famosos de otras religiones. La descripción actual más sobresaliente es la autobiografía de Swamni Muktananda, *El juego de la conciencia. El diario espiritual de Trina Tweedie, Daughter of Fire*; y las series de libros bestsellers de Carlos Castaneda, muestran que los problemas y peligros del aprendizaje espiritual son temas de gran relevancia para los buscadores contemporáneos.

En nuestra antología, este importante problema de los obstáculos y dificultades del cansino espiritual es examinado por Jack Kornfeld. Kornfeld está especialmente cualificado para esta tarea, desde el punto de vista personal y profesional, ya que su bagaje personal incluye una formación en psicología tradicional occidental, y también muchos años de práctica espiritual curso monje en diversos países orientales.

Desde los años de su juventud, ha estado fascinado por la filosofía

y la cultura asiática. Después de completar sus estudios sobre civilizaciones orientales y del idioma chino en la Facultad de Dartmouth, marchó a Asia, en donde estudió y practicó el Budismo más de seis años, primero curso seglar y después como monje consagrado. Este tiempo lo pasó en

Thailandia, Birmania y Laos, en centros budistas de retiro intensivo y en monasterios en pleno bosque; recibió gran parte de su formación dentro del linaje de dos de las más destacados maestros del Budismo Theravada, el venerable Aachen Chalt y el venerable Mahasi Sayadaw de Birmania.

Después de su vuelta a Estados Unidos, obtuvo un doctorado en psicología clínica por el Instituto Saybrook y traba

jó corito psicólogo y maestro de meditación. Posteriormente, ha vuelto a Asia muchas veces para completar sus estudios con otros maestros en diversos monasterios de la India y de Sri Lanka. Durante la crisis de Camboya de 1979, trabajó como voluntario en uno de los campos de refugiados.

Es miembro fundador del Instituto Naropa, la primera Universidad budista del Continente americano, y fundador de la Insight Meditation Society en Barre, Massachusetts, y del Spirit Rock Center en Woodacre, California. Durante muchos años ha dirigido retiros intensivos de meditación budista en todo el mundo. Es también un autor muy activo, entre cuyas obras se encuentran: *Guide to Meditation Temples of Thailand*, *Living Buddhist Masters*, *Still Forest Pool*, y *Seeking the Heart of Wisdom*.

Hace unos años que Kornfeld ha establecido su hogar en California, donde vive con su esposa, Liana, y su hija, Carolina; cuando habla de ella, dice bromeando que es su principal guru. Kornfeld tiene la cualidad especial y poco frecuente de equilibrar e integrar profundas experiencias y percepciones internas espirituales con la existencia ordinaria de cada día.

En su contribución a este libro, trata en general del tema de las complicaciones de la meditación y del viaje espiritual, desde el punto de vista de la tradición budista, en particular, de las enseñanzas básicas de la Escuela Theravada. Expone las dificultades físicas, los obstáculos mentales, los estados energéticos y una serie normal de percepciones alteradas que surgen a lo largo de la práctica intensiva del Budismo. En oca

siones, hace breves incursiones en el hinduismo, el misticismo cristiano y las tradiciones chamánicas.

El tema que Kornfield explora en este ensayo es de extrema importancia, dada la creciente popularidad de diversas formas de práctica espiritual en Occidente, y por el hecho de que los desafíos emocionales y físicos son inherentes al crecimiento espiritual. El conocimiento de la cartografía de estos territorios precarios proporcionan una ayuda de incalculable valor en el camino espiritual.

En esta exposición me gustaría tratar de los tipos de cuestiones y de dificultades que le surgen a la persona que emprende un camino sistemático de práctica espiritual. Implicarse en dicha práctica es una de las aventuras más apasionantes, esforzadas, maravillosas y difíciles, que podemos emprender como seres humanos. Es un viaje en el que se puede explorar las regiones más recónditas de la conciencia, despiertas a las innumerables partes de uno mismo, y llevar la mente y el corazón tan lejos como puedan ir en nuestra profunda conexión con la totalidad del universo.

Sin embargo, no es por fuerza un viaje fácil ni cómodo. Una vez oí la siguientes historia acerca de Trungpa Rinpoche. Estaba un día dando una charla en Berkeley, sentado en el escenario de una gran sala llena de personas que habían pagado quince dólares por verle, y les preguntó: "¿Cuántos de ustedes están empezando ahora una práctica espiritual?". Algunas personas levantaron la mano. Entonces les dijo: "Estupendo. En este caso les sugiero que vuelvan a casa. A la puerta les devolverán el dinero y así pueden volver a su casa y no empezar este difícil y terrible proceso". Y continuó diciendo: "Es mucho más difícil de lo que se cree cuando se empieza. Una vez que se ha empezado es muy difícil parar. Así que la sugerencia que les hago es no empezar. Lo mejor es no empezar en absoluto. Pero si empiezan, lo mejor es ir hasta el final".

Porque sucede a menudo que en medio de su práctica espiritual o en la misma vida cotidiana, las personas encuentren fases de su desarrollo interior en las que las cosas se desmoronan.

Por supuesto que estas "crisis" las sufren no sólo las personas que han emprendido una práctica espiritual sistemática, sino también muchas personas que en el curso de sus vidas han tenido un despertar espiritual espontáneo. Pueden ser llevadas él por muchas circunstancias, como la muerte de una persona cercana, el parto, una intensa experiencia sexual, o sufrir un accidente y darse cuenta en estado de coma a través de una "salida del cuerpo" de que son algo más que el cuerpo físico. En otras ocasiones el despertar puede ser desencadenado por las iluminaciones que se producen cuando se pasa un tiempo en grandes montañas, o mediante un divorcio difícil o alguna enfermedad que pueda implicar un peligro de muerte, como el cáncer.

En todas las grandes tradiciones espirituales se presta atención a los problemas o peligros de la práctica espiritual. En la tradición cristiana, uno de los grandes textos disponibles es *La noche oscura del alma* de San Juan de la Cruz, en el que éste habla acerca de la noche oscura que se atraviesa después de las distintas fases de despertar a la Luz. Evagrio, que escribe en latín como maestro de los monjes en los primeros años del Egipto de los Padres cristianos del desierto, tiene un texto entero sobre los dem(oi)s que surgen cuando las personas van al desierto para hacerse eremitas y emprender la práctica de la meditación. Entre ellos se encuentran los demonios del orgullo, los del miedo, los de la sed, los de la medianoche, que son los demonios del sueño, y otros muchos.

En las tradiciones orientales existen descripciones similares sobre las clases de peligros que surgen: las dificultades iniciales, los riesgos del apego, los de la falsa iluminación...

En el Zen, las visiones y luces que aparecen se llaman *mak_yo*, o ilusión. Son una clase de superilusión: la ilusión en la que

P S I K O L I B R O

ya nos encontramos es de una clase, y el *makyo* es de otra que se encuentra más allá de la primera.

¿Cómo empieza uno a considerar los peligros y las dificultades? A mí me gustaría comenzar a responder esta pregunta presentando brevemente algunas de las enseñanzas budistas básicas que hablan de los primeros escollos y dificultades de la práctica. Será una visión panorámica, sin excesivos detalles, ya que existe fácilmente disponible una información más específica en las obras actuales sobre budismo, en concreto, en los escritos de Joseph Goldstein, Stephen Levine, y de tibetanos como Chogyam Trungpa Rinpoche. Echemos una breve ojeada a cómo enfrentar los primeros obstáculos y dolores físicos corporales, para pasar después a las clases de visiones, estados y dificultades más extremas -agradables y terroríficas- que surgen ocasionalmente en las personas que se encuentran más avanzadas o en una práctica más intensiva.

Cuando uno empieza la *sadhana*, ya sea con la práctica de la meditación budista o cualquier otra disciplina sistemática que conlleva atención y concentración, se vuelve uno al presente. Éste es el primer elemento de una práctica espiritual, una técnica que centra y calma la mente fluctuante y vibrante.

Volver al momento presente es la mejor entrada en el terreno espiritual, porque los reinos espirituales no se encuentran en el pasado ni en el futuro. El pasado es sólo memoria y el futuro sólo imaginación. El momento presente proporciona la puerta de entrada a todos los territorios de la conciencia que están más allá de nuestras ocupaciones cotidianas. Permanecer aquí y ahora requiere calmar la mente, concentración y atención. Es el sentido de la vieja frase del Casino de Las Vegas: "Tiene que estar presente para ganar". Hay que estar presente en el casino, y hay que estar presente en la práctica de la meditación.

Así pues, para empezar, uno emprende la disciplina, siguiendo la respiración, haciendo visualización, meditando en el corazón, o cualquier otra de las muchas técnicas que cen

tran y desarrollan la atención. Esto nos trae con más intensidad al presente de nuestro cuerpo y de nuestra mente. ¿Qué empieza a suceder a medida que prestamos atención? En primer lugar, surgen en el cuerpo dificultades físicas. Existen tres clases de dolor que aparecen.

Están los dolores físicos que son una señal de que uno se está sentando de una manera inadecuada y entonces hay que encontrar la posición confortable. Después, están los dolores físicos que surgen a causa de lo inhabitual de la postura. Ésta tiene que ser desentumecida; hay que permitirla y tener paciencia con ella hasta que las rodillas, la espalda y todo el cuerpo se habitúan a meditar con calma, de una manera que permita que las energías corporales se abran sin demasiado movimiento. Esto es unificar y calmar el cuerpo y la mente.

La tercera -y la más interesante- clase de dolor que se manifiesta se produce al liberarse diversas tensiones, cuando afloran a la superficie profundos patrones de bloqueo y energías prisioneras en nuestro cuerpo, que se van acumulando a lo largo de nuestra vida diaria. Todos nosotros tenemos zonas de retención: la mandíbula, el cuello, la cara, o cualquier otra parte del cuerpo que se contraiga y acumule tensión en circunstancias de estrés. A través de la calma de sentarse en postura de meditación, estos patrones de energía o de retención afloran a la atención o a la conciencia. A medida que se relajan, pueden producir dolor y vibración; a veces, también poderosas imágenes del pasado. Éstas pueden ser imágenes de accidentes o de operaciones quirúrgicas, u ocasiones en las que nos hemos sentido enfadados y aplastados por dentro, circunstancias de heridas del pasado o incluso de vidas pasadas. Toda clase de situaciones del pasado surgen y se manifiestan gracias a la apertura del cuerpo.

La mayoría de las personas que se han sentado a meditar, incluso si sólo lo han hecho un solo día, están familiarizadas con esta clase de dolores físicos. Una de las primeras partes de la práctica es aprender a sentarse confortablemente, tran

P S I K O L I B R O

quilo, y permanecer en calma ante estas aperturas físicas. Más allá de las aperturas físicas iniciales surgen obstáculos o, cuando uno empieza a concentrarse, los estados difíciles de la mente. Recoger o calmar la mente -que al principio es como un mono, o como un pez fuera del agua que colea en tierra secaa un proceso difícil. Entonces, se le proporciona una tarea sencilla: "Por favor, mente, estate atenta a la respiración". ¿Hace caso? Sí, pero sólo durante dos segundos. Mi hija, que tiene una año y medio, se comporta en general mejor que mi mente, ya que ahora está en la fase de decir con mucha frecuencia "no, no, no", pero después se va a dormir.

Como ya se habrán dado cuenta, la mente es mucho peor que esto. Ha permanecido sin entrenamiento durante décadas, durante millones de momentos de mente, si es que no ha sido durante varias vidas. Este proceso de empezar a recogerse es muy duro. Exige romper nuestra costumbre de estar perdidos en el pasado y en el futuro. Requiere una voluntad de permanecer presente en experiencias de las que normalmente huimos. Cinco de las dificultades comunes que surgen en la práctica, llamadas por Buda los cinco obstáculos, están escritas en muchos libros. Puede encontrarse una buena descripción de ellas en *The Experience of Insight* de Joseph Goldstein. Estos cinco obstáculos son muy conocidos por todas las personas que han practicado la meditación. Había una vez un viejo en una comunidad cuyos miembros tenían dificultades para vivir con él. Era desagradable, discutidor, ruidoso, olía mal y siempre estaba causando problemas. Al final, después de muchos meses de discusión con los otros miembros de su comunidad, se desanimó, se convirtió en un hombre silencioso y se fue a vivir solo a París. Cuando Gurdjieff se enteró, fue directamente a París, le encontró y le convenció de que volviese, pero únicamente ofreciéndole una gran cantidad de dinero, una gran suma mensual. Mientras que todos los demás pagaban por su práctica, a este hombre se le pagaba por volver. Los miembros de la comunidad se irritaron cuando vieron que

había vuelto y supieron que se le pagaba por ello, y preguntaron a Gurdjieff: ¿Qué estás haciendo? Gurdjieff les dio la siguiente explicación: "Este hombre es como la levadura para el pan. Si él no estuviera aquí, no entenderíais realmente el significado de la paciencia, el significado del amor desinteresado o la compasión. No podríais aprender a enfrentaron a vuestro propio enfado e irritación. Así pues, vosotros me pagáis a mí por enseñaros y yo le pago a él por ayudar".

Para trabajar sobre los obstáculos debemos identificarlos con claridad. El primero es el *deseo* y la *codicia*. El segundo es su opuesto, que es la *aversión* -ira y disgusto, juicio y miedo-; todos esos estados que impiden la experiencia. El siguiente par es la *somnolencia*, el *atontamiento*, y el *letargo*, o la resistencia a la experiencia, y su opuesto, que es la *agitación* y la *inquietud* de la mente. El quinto es la *duda*, esa parte de la mente que dice: "No puedo hacerlo. Es demasiado duro, estoy demasiado cansado, no es el día adecuado para meditar. Debería esperar un poco para meditar. Debería esperar hasta el atardecer. La mañana es un buen momento. Quizá debería hacer algo más entretenido, como danza sufí. El observar la respiración es demasiado aburrido o demasiado estúpido".

A medida que empezamos a trabajar sobre los obstáculos, los estudiamos realmente, observándolos y permitiendo que se incorporen a la práctica de la meditación. Cuando surge el deseo, empezamos a examinar la mente que desea con plena atención. Tomamos nota, "el deseo, el deseo", y sentimos qué cualidad tiene. Mirar el deseo es experimentar esa parte de nosotros que nunca está contenta, que siempre está diciendo:

"Si tuviera cualquier otra cosa que ver, oír, oler, gustar, tocar, o sentir, que me hiciera feliz...; o si tuviera otra relación, otro trabajo, un almohadón más cómodo, menos ruido, una temperatura más fresca o más cálida, otro manto de meditación, si hubiera dormido más ayer por la noche, podría meditar bien". Todas estas cosas surgen como un deseo. Algo parecido a:

"Si tuviera ahora algo para comer, comería, estaría satisfecho y entonces podría iluminarme".

Nuestra manera de trabajar con el deseo es no condenarlo, sino dirigir la atención hacia el estado mental del deseo, observarlo y experimentarlo, y después clasificarlo como "hambre, apetencia". De esta manera podemos aprender a ser conscientes plenamente de los estados mentales como el deseo sin ser atrapados por ellos, y encontrar un modo de observar con la libertad total de nuestra atención. Esto produce la verdadera comprensión.

Igualmente sucede cuando se trabaja sobre la cólera, la aversión, o el miedo. Tal vez tengamos que observar el miedo ochenta veces antes de que nos familiaricemos con él, o incluso cien o doscientas veces. Pero si nos sentamos a meditar y el miedo viene una y otra vez, tomamos nota mentalmente, "miedo, miedo", y nos permitimos estar totalmente atentos al temblor, a los escalofríos, a la respiración entrecortada, a las imágenes que surgen..., diciéndonos: "Miedo, te conozco, me eres muy familiar". Cambiará toda nuestra relación con el miedo y lo veremos como un estado impersonal que atraviesa la radio desapareciendo a continuación, y seremos más libres y más sabios en nuestra manera de enfrentarnos a él.

Puede que observar simplemente con una atención equilibrada y difusa parezca fácil, pero no siempre lo es. En un largo retiro que yo dirigía en California había varios terapeutas que se habían formado en la tradición del grito primal. Su técnica consistía en la liberación y la catarsis, y normalmente se reservaban un tiempo cada mañana para descargar tensiones. Después de varios días de haber estado meditando sentados, me dijeron: "Esta técnica no funciona". Yo les pregunté: "¿Por qué no funciona? Y ellos respondieron: "Porque aumenta nuestra energía interna y nuestra irritación y necesitamos un sitio para expresarlas. ¿Podríamos utilizar la sala de meditación en algún momento del día para gritar y liberarnos? Si no lo hacemos, se vuelven tóxicas al mantenerlas dentro".

Yo les sugerí que volvieresen y se sentaran a meditar con ellas y que probablemente no les matarían. Les pedí que observaran lo que sucedía, puesto que estaban allí para aprender algo nuevo. Lo hicieron y después de varios días volvieron diciéndome: "Qué curioso." Les pregunté qué es lo que les parecía curioso y me contestaron: "¡Han cambiado!". La irritación, el miedo, el deseo..., todos estos estados pueden ser una fuente de sabiduría cuando son observados, ya que cuando los observamos surgen bajo determinadas condiciones. Cuando sobrevienen estos estados afectan al cuerpo y a la mente de determinada manera. Si no estamos tan atrapados por ellos, podemos observarlos como lo hacemos con una tormenta y entonces, después de quedarse un tiempo, desaparecen.

Cuando nos volvemos avezados en observar estos obstáculos y los contemplamos de cerca y con cuidado, nos damos cuenta de que ningún estado de ánimo, sentimiento, ni emoción dura realmente más de quince o treinta segundos sin ser reemplazado por cualquier otro. Pero para observar esto tenemos que mirar muy de cerca. Podemos estar irritados y después, si realmente lo observamos, "irritación, irritación", de repente descubrimos que se ha transformado en resentimiento. El resentimiento permanece unos instantes y se convierte en autocompasión. Entonces, observamos la autocompasión y vemos que se convierte en depresión, y si observamos la depresión se convierte de nuevo en irritación. Si miramos de cerca, comprobamos que la mente está continuamente cambiando, y esto nos enseña acerca de la impermanencia, el movimiento, y que no tenemos necesidad de identificarnos.

Igualmente, cuando surgen la somnolencia y la inquietud, podemos observarlos con el ojo de la atención y el corazón de la ternura y de la compasión activa. Es importante permitir que surjan estos estados, ver la somnolencia, por ejemplo, descubrir su naturaleza o si la resistencia es una parte de ella, y sentarse diciendo: "¿Qué está pasando aquí que estoy a pun

to de dormirme?" Compruebe si puede despertar a este estado de observación.

Lo mismo hay que hacer con la inquietud. Si está muy inquieto, anote mentalmente "inquietud, inquietud", siéntala, y si ésta es muy fuerte, permítase rendirse y decir: "De acuerdo, me voy a morir. Seré el primer meditador que se muere de inquietud", deje que le invada y vea qué ocurre.

Mediante un entrenamiento sistemático respecto a los obstáculos, descubra una manera de relacionarse con ellos sabiamente y con menos identificación, sin ser prisionero de ellos. Finalmente, puede actuar de la misma manera con la duda. Puede observar cómo viene y cómo se va sin identificación ni preocupación.

Para ampliar su información, existe también una serie de antídotos para estos obstáculos. Para el deseo está el antídoto de la impermanencia y de la muerte. Para la irritación, existe el antídoto del amor desinteresado que puede suscitarse sólo si se logra cierto grado de perdón. Para la somnolencia, el antídoto es suscitar energía a través de la postura, la visualización y la respiración. Para la inquietud, el antídoto consiste en hacer surgir la calma o la concentración, mediante técnicas internas de relajación y aquietamiento. Y para la duda, el antídoto es la fe o la inspiración, mediante lecturas o conversaciones con alguna persona sensata, o encontrar alguna manera personal de inspirarse.

Ésta es una breve relación de los obstáculos comunes que puede encontrar al comenzar su práctica. Si no tiene la formación y la habilidad de ayudarse con estos antídotos, los obstáculos pueden parecer abrumadores y demasiado difíciles, y quizá quiera dejar la meditación. Es por esto por lo que necesitamos un instructor y un entrenamiento sistemático para empezar a trabajar con nuestras mentes: nuestras mentes y las fuerzas que encontramos pueden ser muy confusas.

Al principio de la práctica budista, uno oye hablar de las raíces de la dificultad humana, expresadas como "la codicia,

el odio, y el error". Esto es lo que nos produce dificultades. Tal vez nos digamos a nosotros mismos: "Bueno, no es tan grave; se trata sólo de nuestro deseo y aversión, nuestras antipatías e ignorancia, y un poco de confusión mental". Pero una vez que hemos meditado por un corto periodo de tiempo, lo que descubrimos es que la codicia significa enfrentar el apego en su sentido más profundo, que nuestros deseos son una especie de fuerzas poderosas y primales, y que el odio es una cólera dentro de nosotros como la de Atila, los Hunos y Hitler. Todo esto se encuentra en la mente de cada persona. La codicia es como el hambre del mundo, la clase más grave de hambre. El error es la ignorancia y la confusión más oscuras.

Estas fuerzas son tremendamente poderosas. Son las fuerzas que producen las guerras en el mundo. Son las fuerzas que crean la pobreza y el hambre en un país y la abundancia en otro. Son las fuerzas que causan todo el ciclo de lo que se llama el mundo samsárico de la vida y de la muerte. Y uno las encuentra cuando trata de vivir el momento presente con atención concentrada.

No es un proceso fácil trabajar sobre ellas. Siempre es difícil, pero a veces parece abrumador. Pero es entonces cuando aprendemos. Thomas Merton dijo una vez: "La verdadera oración y el verdadero amor se aprenden en el momento en el que la oración se hace imposible y el corazón se ha vuelto como una piedra". A veces, al enfrentar nuestros obstáculos más difíciles, dejándolos en paz mientras meditamos, se produce una auténtica apertura del corazón. La verdadera apertura del corazón, el cuerpo y la mente, tiene lugar porque al final dejamos de huir de nuestro aburrimiento, de nuestro miedo, de nuestra irritación o de nuestro dolor.

Además de describir los cinco obstáculos principales, la enseñanza budista ofrece también cinco vías sistemáticas para trabajar las energías difíciles cuando éstas surgen.

La primera vía de trabajo cuando aparece algo difícil -como un fuerte deseo, miedo o irritación- es simplemente

PSIKOLIBRO

dejar que pase. O si no se puede dejar pasar, dejarlo estar. "Dejarlo estar" es una expresión más adecuada que "dejarlo pasar", porque cuando normalmente oímos "déjalo pasar", pensamos que tenemos que librarnos de algo, pero en realidad no podemos librarnos. Si lo intentamos, añadimos más irritación, ya que es como decir: "no me gusta". Pero esto es lo mismo que quererse liberar del propio brazo; es una parte de nosotros. Así pues, en lugar de dejar pasar algo que es difícil, dejarlo estar significa verlo tal como es, con claridad. Existe el miedo, la irritación, la alegría, el amor, la depresión, el odio, los celos. Existe cualquier otra situación que nos es desagradable, y emitimos un juicio sobre ella. Después, también está la autocompasión y el gozo. Son simplemente diversos estados de la mente. Es la mente, la mente universal, la que tiene en su interior todas estas cosas, y nuestra tarea consiste en aprender a relacionarnos con la mente de una manera sabia y compasiva.

Si no somos capaces de "dejarlo estar", la segunda fase es *sublimarlo*. Esto significa tomar la energía de nuestra dificultad y transformarla externa o internamente. Por ejemplo, para trabajar externamente con la irritación, podemos salir y cortar la leña del invierno como una manera de transformar la energía. Igualmente, para la transformación interna existen ejercicios para mover la energía dentro del cuerpo, desde el sitio en donde está bloqueada hacia una expresión más útil. Por ejemplo, la energía de la lujuria y del deseo sexual obsesivo puede subirse internamente al corazón, en donde se convierte en energía de deseo de conexión, pero mediante la compasión o el servicio. La transformación interna es más difícil.

Una tercera vía para enfocar las dificultades es el uso adecuado de la *supresión*, que es una especie de trampa, pero muy útil en algunas ocasiones. Un ejemplo concreto sería el de una mujer de profesión cirujano que está teniendo una pelea con su marido y su alarma personal empieza a sonar, ya que es la hora de ir a la sala de emergencias del hospital para

realizar una operación torácica. No es entonces el momento de continuar averiguando lo que le ocurre con su marido. Es el momento de dejarlo de lado, hacer la operación y, más tarde, cuando las circunstancias sean apropiadas, volver a casa y continuar el diálogo para llegar a una conclusión.

Existen momentos adecuados en la práctica espiritual para suprimir, o poner de lado, energías muy difíciles, y esperar a que las circunstancias sean más tranquilas o favorables. Tal vez sea éste un periodo tranquilo para trabajar con un instructor o en una sesión de terapia, o de utilizar cualquier medio que nos ayude a manejar dichas energías de una manera sensata y competente.

Otros medios para enfrentar las dificultades consisten en explorarlas mediante la imaginación o ponerlas en acción de una manera consciente. Estas prácticas se hacen más difíciles y más tántricas a medida que descendemos en la lista, porque si no se actúa con mucho cuidado existe el riesgo de crear más deseo, de dar más poder a la irritación. La cuarta vía, *ponerlas en acción mediante la imaginación*, exige una atención total y cuidadosa para hacerlo de manera apropiada. En esta vía, uno se deja imaginar la acción plenamente con todas sus consecuencias. Por ejemplo, en caso de enfado, visualícese a si mismo golpeando; en caso de codicia, imagínese realizando su deseo, ya sea de comida, de amor, sexual o de cualquier otro tipo. Imagine que satisface sus deseos abundantemente, cómo se siente mientras tanto, y cómo se encuentra cuando ya está saturado. De hecho, al consentir y exagerar estos sentimientos, usted puede aprender qué significa liberarse de ellos.

La quinta vía es la más tántrica de esta lista. Consiste en *poner en práctica el estado de la mente*. Por supuesto, de alguna manera es lo que estamos haciendo todo el tiempo. Pero en este caso significa "ponerlo en práctica con conciencia, con atención, con plena vigilancia y, así, dedicar atención al conducir, al pagar las cuentas, a la gente que nos rodea". Esto es

una verdadera dificultad muy frecuente para la mayoría de las personas, y por ello exige que nos extendamos en este punto.

Básicamente se trata de los rudimentos y de las prácticas que dirigen nuestra atención más plenamente al cuerpo y despiertan los chakras de abajo. Hay que pasear más, hacer más ejercicios físicos y dirigir la atención al vientre, en lugar de tenerla arriba, en la cabeza, los ojos o la nariz. Si no, la práctica se convierte en mental, visionaria y unilateral. Es enormemente importante integrar los chakras y los estados "superiores" en el cuerpo y en los sentimientos de esta encarnación física.

Este *desequilibrio físico/mental* es un fenómeno común, incluso en personas que están relativamente equilibradas en su práctica. Un meditador muy equilibrado tal vez requiera sólo unos cuantos días de integración. Pero cada vez que emprendemos una jornada intensiva y concentrada en un retiro, tenemos que construir dentro del sistema un proceso para volver a entrar en ella, y un método para integrar las experiencias, tanto si estamos en medio como al final del retiro.

Una segunda clase de dificultades que suele surgir es la *incapacidad para tomar decisiones*. Muchas personas que han llevado a cabo algún tipo de práctica espiritual pierden su capacidad para recordar cosas y desarrollan una incapacidad cada vez mayor para tomar decisiones. En casos extremos, pueden convertirse en "cestas espirituales": fáciles de convencer, débiles e indecisas. El proceso de pensamiento puede ser algo así como: "Bueno, todo se está ya desarrollando... esperemos y veamos qué es lo que el Señor quiere de nosotros". Son incapaces de actuar y de vivir en conexión normal con el trabajo, la familia y las relaciones, o de responder a preguntas como, ¿dónde tengo que ir?, o ¿cuál es mi próximo paso?

Esto sucede por un par de razones. Una, porque existe una desorientación cuando pasamos un tiempo en un retiro de meditación o en un ashram, o incluso en casa meditando excesivamente, ya que nuestra atención no está en el mundo, sino en otra serie de experiencias y referencias. En segundo lugar

y de manera muy significativa, la práctica espiritual puede frecuentemente disminuir de manera legítima la motivación por las cosas del mundo. Situamos nuestra motivación en intentar descubrir cómo puede crecer la conciencia, cómo desarrollar la mente y los sentimientos de amor universal. Cuando todas estas cosas constituyen el punto de atención de una persona, disminuye su motivación para conseguir un trabajo; ha bajado la temperatura, su interés por las cosas del mundo.

Surgen entonces una serie de valores que se alternan y que suponen un conflicto para muchos estudiantes de meditación cuando vuelven a entrar en el mundo. Tenemos que considerar, si queremos ordenarnos como monjes, renunciar al mundo y vivir en un monasterio. En caso contrario, tenemos que aceptar la difícil tarea que implica vivir en el mundo de una manera espiritual. Una vez más, esto también forma parte del curso natural de la práctica espiritual y es una clase de dificultad que hay que trabajar en el camino y comprender por dentro.

La tercera dificultad surge porque *el proceso del pensamiento se detiene* cuando llegamos a concentrarnos. Y cuando el proceso de pensar se hace más lento, como es el mismo estado de comparación que se utiliza para tomar decisiones, es todavía más difícil pensar correctamente. Entonces nos sentimos vacíos o confusos y somos realmente incapaces de decidir.

La cuarta dificultad consiste en que, al aprender a desarrollar una atención constante, nuestras mentes llegan a un estado de *no apegarse a lo agradable ni resistirse a lo desagradable*, que es la clase de atención equilibrada que se necesita para la introspección. Pero es una atención diferente de la que se requiere para decidir planes de carrera, escoger la pareja o decidir cómo cuidar la casa o el coche. Ésta es una segunda clase de atención, llamada "atención dirigida o cultivada", una sabia reflexión o acción, que normalmente no es fortalecida (ni debilitada a veces) por la meditación.

La clase de atención que se desarrolla mediante la meditación interna consiste más en una atención pasiva, en la que el componente activo es simplemente la intensidad de la observación o investigación, pero que no incluye el elemento activo de elegir o decidir.

La manera de trabajar sobre estas dificultades a medida que van surgiendo es desarrollar los rudimentos de la práctica. Existen muchos ejercicios y métodos de meditación que nos hacen volver y conectar con nuestro cuerpo y con el plano terrenal. Esto exige una voluntad de observar nuestros apegos y darnos cuenta de que, a menos que queramos vivir como monjes o monjas, tenemos que volver e integrar nuestras vidas en el mundo. Significa que tenemos que empezar de nuevo nuestro mecanismo de pensamiento, reflexionar sobre nuestra vida, considerar el dinero y las necesidades particulares de nuestra sociedad y cómo vamos a vivir en ella. Al principio, el proceso de enfrentarnos a todas estas cosas puede parecer algo doloroso cuando la mente está en calma. Existe un reingreso real en un terreno de vértigo, y el dolor de aceptar que somos seres limitados en una realidad física que tiene que ser enfrentada para que el corazón se abra y la mente sea capaz de volver plenamente al mundo.

Después de una práctica interior intensa surge otra dificultad para aquéllos que descubren que han utilizado la práctica como una vía de escape, como una vía de negación o supresión en sus vidas. Muchos estudiantes han utilizado la meditación, no sólo para descubrir territorios internos y encontrar un equilibrio interior, sino también para escapar. Porque tenemos miedo del mundo, miedo de vivir plenamente, miedo de las relaciones, del trabajo, de algún aspecto de lo que significa estar vivos en el cuerpo físico, nos lanzamos a la meditación. Cualquiera que haya practicado habrá visto probablemente algo de esto en su propio corazón y en su propia mente.

Debemos entender que la meditación, como cualquier clase de terapia o disciplina, puede utilizarse de manera experta,

para ser más libres, para alcanzar la liberación, para abrir el corazón. Pero puede también utilizarse de manera defensiva al servicio del ego y de nuestros miedos; al tranquilizarnos no tenemos que enfrentarnos a ciertas dificultades; siguiendo nuestra respiración podemos querer evitar sentir ciertas emociones difíciles; prestando atención a la luz evitamos ciertos aspectos de nuestra sombra, de nuestro lado oscuro.

Existe una brillante exposición de cómo la práctica espiritual puede ser mal utilizada para reforzar nuestro ego o para crear una nueva autoimagen mejorada; todo esto está muy bien descrito en el libro de Chogyam Trungpa Rinpoche *Cutting Through Spiritual Materialism*. En los comportamientos externos, a través de las emociones y, especialmente mediante nuestro apego a los nuevos puntos de vista e ideales, tal vez hagamos inconscientemente una imitación de la espiritualidad, utilizando sus formas, meditaciones y creencias, creando un lugar donde esconder o buscar nuestra seguridad en un mundo permanentemente en cambio.

A medida que maduramos en nuestra práctica, si deseamos llegar a una libertad más plena, tenemos que hacer surgir en la conciencia -y enfrentar- las maneras en las que hemos intentado hacer una imitación, escaparnos o escondernos. Las personas que no enfrentan esto después de un cierto periodo de práctica pueden estancarse, volverse meditadores crónicos internamente deprimidos, porque el proceso real de crecimiento se ha detenido, aunque en lo externo sigan las formas y los ideales de la práctica y afirmen estar satisfechos con ello. Estos temas requieren investigación e integridad de corazón para abrirnos de nuevo al crecimiento de una espiritualidad real.

Cada persona aportará también su propia tendencia neurótica a la práctica. En la psicología budista estos estilos se describen sobre la base de las tres categorías esenciales de codicia, aversión y confusión, mientras que en otros sistemas se introducen otras clases de tipologías neuróticas. Una vez más,

para evitar este escollo, debemos hacernos conscientes de nuestra tendencia neurótica personal, de manera que no se convierta en una trampa en la que podamos caer durante nuestra práctica.

En caso contrario, las personas codiciosas se verán codiciando experiencias espirituales, conocimiento espiritual, amigos espirituales, rituales y ceremonias, sin darse cuenta de su aspecto neurótico. Igualmente, las personas con tendencias a la aversión, a las que normalmente no les gusta la vida práctica, pueden utilizar la meditación para condenar a los demás y tratar de escapar del mundo, o como un medio para juzgar todas las demás vías como erróneas. Las personas que pertenecen a la categoría de la confusión corren el peligro de quedarse estancados en la duda o en su opuesto, la fe ciega que les alivia pero que no les ilumina. Tenemos que entender que cada una de estas trampas, además de ser un peligro, brinda una gran oportunidad de desarrollo interior. Cada categoría neurótica puede transformarse en cualidades positivas y útiles mediante el desarrollo de nuestra atención. Muchos de los mejores libros de tantra describen este proceso.

Pero aun así es corriente que encontremos maneras de utilizar la meditación para escapar o que la malinterpretamos para aumentar nuestros miedos y nuestro aislamiento. Se nos enseña que a través de la práctica de la meditación surgen cualidades de *amor desinteresado*, *ecuanimidad*, *alegría empática*, *compasión*... Aunque todas ellas tienen enemigos inmediatos que se acercan disfrazados, por lo que existe una enseñanza sistemática de cómo reconocerlos y no ser atrapados por ellos.

El enemigo inmediato del amor desinteresado es el *apego*. Cuando aparece, se enmascara como amor desinteresado, pero en realidad se trata de un estado en el que la persona se ve atrapada en el querer o desear algunos acontecimientos o personas, en lugar de amarlas. En estos casos, surge un sentimiento de separación, y así sentimos el "te necesito", en lugar

de amar abiertamente a la persona en cuestión o la cosa de que se trate, o vivirlas tal como son.

Igualmente, el enemigo inmediato de la compasión es la *piEDAD*, que se expresa de la siguiente manera: "Oh, qué pena de aquellas personas; cómo sufren". En este caso, es como si las considerásemos de alguna manera separadas de nosotros. Esta actitud nos separa, mientras que la verdadera compasión sabe que estamos todos "en la misma sopa", que todos sufrimos de manera universal, que formamos parte del corazón de la madre del mundo y que, como la madre del mundo, cada uno de nosotros carga con una parte del dolor cósmico. Cada uno de nosotros tiene una cierta cantidad de sufrimiento. Esto forma parte de lo que significa tener un corazón, de estar vivo. Y se dice que estamos llamados a descubrir este hecho con alegría en vez de autocompasión, a aprender cómo relacionarnos con él con apertura y no con miedo.

El tercer enemigo inmediato -que es el enemigo de la ecuanimidad- se llama *indiferencia*. La indiferencia se expresa de esta forma: "No me importa; permaneceré en calma y olvidaré todo lo demás. De todas maneras todo es 'vacío'. Si no funciona una pareja, me puedo casar con otra. Si este trabajo no va bien, puedo encontrar otro. No estoy apegado". Probablemente usted ya ha oído alguna vez estas frases o esta manera de razonar. No es ecuanimidad sino indiferencia. Cada uno de estos tres enemigos inmediatos se disfraza de amor, de compasión o de ecuanimidad, pero cada uno de ellos está basado en la separación, la ignorancia, y el miedo.

La verdadera práctica y ecuanimidad espirituales no consisten en un apartamiento de la vida, sino en un equilibrio que se relaciona total y plenamente con ella. En la práctica espiritual, uno abre el cuerpo, la mente, y el corazón, y de alguna manera se vuelve más transparente, más capaz de recibir plenamente la vida con armonía. La apertura espiritual no consiste en retirarse a algún reino imaginario o a una cueva segura. No es una retirada, sino una implicación en toda la ex

PSIKOLIBRO

perencia de la vida con sabiduría y con un corazón lleno de bondad, sin ninguna separatividad.

Hasta aquí, hemos aprendido a enfrentarnos a las dificultades preliminares de nuestra práctica. Podemos actuar frente al dolor, conocemos la diferencia entre la ecuanimidad y la indiferencia, y hemos aprendido cómo trabajar con los obstáculos. Hay que saber que no han desaparecido, sino que están ahí durante mucho tiempo. Incluso cuando pregunto a un grupo de estudiantes avanzados cuáles son las dificultades sobre las que están trabajando, inevitablemente responden: "La pereza, el miedo, la codicia, la irritación, la ilusión, y la autocrítica"; la historia de siempre. Parece que es lo mismo para los que empiezan y para los avezados. Cuando usted haya avanzado bastante, aprende a cómo relacionarse más sabiamente con estos obstáculos, pero ha de pasar mucho tiempo antes de que dejen de surgir.

Llegados a este punto, el corazón y la mente están más calmados y pueden relacionarse con más sabiduría y atención con lo que surge en el presente. Entonces tal vez decidamos profundizar en nuestra práctica. Para emprender esta etapa hacen falta unas bases de virtud, el establecimiento de una moral básica de no hacer daño. Los preceptos budistas son cinco: 1) No matar; 2) no robar; 3) no mentir, murmurar ni criticar; 4) evitar una conducta sexual abusiva -una actividad sexual que cause sufrimiento o perjuicio a otra persona-; 5) abstenerse de sustancias tóxicas que conduzcan al desinterés por todo o a la pérdida de conciencia. Tenemos que darnos cuenta de que la práctica no está separada de nuestra vida, y tenemos que examinar nuestra vida en las zonas conflictivas o inconscientes. Una herramienta poderosa para asentar nuestra vida en armonía con el mundo que nos rodea es cumplir el precepto de no hacer daño a nadie. Existen muchas enseñanzas importantes acerca de cómo utilizar los preceptos de formación moral para desarrollar la conciencia y una relación amorosa y reverente con la vida.

Sin estos preceptos como garantía no es posible emprender el viaje espiritual de una manera profunda. Algunos de los pioneros de la reciente práctica espiritual occidental, en especial aquéllos que utilizaban sustancias psicodélicas y otros métodos bruscos, se encontraron a veces en dificultades porque no entendían los rudimentos de estos preceptos de no hacer daño a los demás ni a uno mismo, mediante la palabra o la acción injustas, y mediante el abuso de la sexualidad o de las sustancias tóxicas. La conducta basada en estos preceptos es la base para calmar la mente y para vivir una vida en armonía con las plantas, los animales y todo el planeta. También se vuelve el soporte para desconectarnos del poder ostentoso de la codicia, el odio y el error. Casi todas las ocasiones en que rompemos estos preceptos, frecuentemente con independencia de nuestros propios deseos, surgen porque la mente se ha llenado de odio, codicia o ignorancia. Los preceptos son una fuente de conciencia en cualquier oportunidad en que se manifiesten. El fundamento de nuestro avance en la práctica espiritual exige que prestemos atención a nuestras palabras, acciones, sexualidad y al uso de sustancias tóxicas.

Una segunda comprensión, también fundamento de nuestra práctica, es que ésta puede aprovecharse inicialmente para crear una sensación de bienestar y de satisfacción, de facilidad espiritual y de disfrute en nuestra vida. Pero existen dos niveles en la práctica espiritual. El primer nivel el aquel en el que nos volvemos más tranquilos, hacemos algo de yoga, abrimos el cuerpo, practicamos algunos ejercicios de respiración, pronunciamos "aun" antes de cenar, formamos círculos agarrados de la mano con otras personas y vivimos una vida más simple y ética. Todas estas cosas -desarrollar la virtud, vivir una vida ética, aquietar y concentrar la mente- nos conducen al bienestar y a la alegría. Nos llevan a la felicidad y a la armonía en nuestras vidas.

El segundo nivel de práctica espiritual, que es el siguiente, lo emprenden aquellas personas interesadas en practicar para

alcanzar la liberación, la libertad más profunda posible para un ser humano. Y este nivel de práctica no tiene nada que ver con la felicidad o la comodidad en un sentido corriente.

Se empieza con la virtud, la concentración, calmar y relegar el cuerpo, y abrir el corazón desarrollando el amor desinteresado. Pero cuando estamos preparados para profundizar, hay que abrir la totalidad del mundo interno. Y esto exige de nosotros la voluntad de tener la misma actitud ecuánime ante el placer y el dolor, abrir y tocar lo que Zorba llamaba "la catástrofe total", y mirar directamente dentro de la luz y de la sombra del corazón y de la mente.

Supongamos que queremos hacerlo. Ya hemos aprendido cómo trabajar con los obstáculos, tenemos nuestra virtud y nuestras acciones intactas en el mundo como base para la práctica; hemos empezado a concentrar la mente y a no ser atrapados por la inquietud, el miedo y el deseo; hemos aprendido a prestar atención y a estar más presentes en el instante. ¿Cuál es el próximo paso?

Lo que suele suceder después es que la concentración empieza realmente a desarrollarse y, con más entrenamiento, la mente comienza ser más constante en su concentración sobre el objeto de la meditación, ya sea la respiración, la visualización, la luz... A medida que se va forjando esta constancia de la mente, se abre la puerta a través de la que pueden emerger la mayoría de los reinos del espíritu.

Cuando se desarrolla la concentración, pueden empezar a manifestarse algunas de las llamadas experiencias espirituales. De hecho, muchas son efectos colaterales de la meditación, y cuanto mejor los entendamos menos peligro habrá de que nos quedemos atrapados en ellos o los confundamos con la meta. Consideremos lo que puede presentarse con el desarrollo de una concentración más intensa.

En primer lugar, en muchas personas surgirá el *arrobamiento*. Éste tiene cinco niveles tradicionales o grados. A muchos suele acontecerles en los retiros largos e intensivos de

diez o más días, aunque a otros les ocurre en su práctica diaria. El arrobamiento no le sucede a todo el mundo, ni es imprescindible como etapa previa a la sabiduría. Pero llegados a cierto punto, se da en muchas personas.

Este proceso lleva aparejado con frecuencia temblores y también fuertes liberaciones espontáneas de energías físicas en el cuerpo, llamadas *kriyas*, que pueden asustar a las personas afectadas. Pueden producirse de muchas maneras. A veces aparecen como un único movimiento involuntario o como la liberación de un nudo o de una tensión. En otras ocasiones, pueden adoptar la forma de movimientos más complejos y espectaculares que pueden durar varios días. Siendo monje en un monasterio tailandés, recuerdo haber estado en un retiro de un año, meditando dieciocho horas al día, en el que se alternaba una hora sentado y otra paseando. En algún momento se produjo una fuerte liberación y mis brazos empezaron involuntariamente a aletear como si fuera un pollo o un pájaro. Entonces fui al maestro, y éste me dijo: "¿Estás siendo consciente de ello?". Yo respondí: "Estoy seguro de que sí". Él me dijo: "No, ¿estás plenamente atento? A ti no te gusta. Quieres que se pare". Yo respondí: "Tiene razón". Entonces me dijo: "Vuelve y límitate a observarlo". Durante dos días estuve sentado mirando cómo mis brazos aleteaban.

Es importante entender y respetar la profundidad de nuestros patrones de ser y de estar. Existen profundas liberaciones y aperturas del cuerpo que tienen lugar a lo largo de meses y años de práctica espiritual. Uno de los trabajos corporales más profundos sucede mientras nos sentamos en silencio y la energía de nuestro sistema corporal se abre y se reequilibra.

Pueden darse otras muchas clases de arrebato, como todo tipo de sensaciones a lo largo del cuerpo, vibraciones, hormigueos y pinchazos. A veces es como si hormigas u otros insectos estuviesen recorriendo todo el cuerpo; otras veces se siente mucho calor, como si la columna vertebral estuviera ardiendo. Todo esto puede alternarse con sensaciones de frío,

que empieza como un pequeño frescor y acaba en un estado de profundo frío. Tal vez se vean luces de colores; al principio son azules, verdes o púrpuras. Después, cuando la concentración es mayor, surgen especies de luz dorada y blanca y, al final, una luz blanca muy poderosa. Es como si se mirase directamente al foco de un tren que se acerca, o como si todo el cielo estuviera iluminado por un sol blanco brillante. O también puede parecer que el cuerpo entero se disuelva en la luz. Éstos son algunos de los grados de arrobamiento que surgen, no sólo en los yoguis, sino también en los occidentales que practican con intensidad. Las personas muy avezadas en la concentración suelen tener este tipo de experiencias.

También puede surgir una serie de extrañas percepciones alteradas. Por ejemplo, puede que el cuerpo parezca muy grande o muy pequeño. Puede sentirse uno pesado como una piedra o que se es aplastado por una rueda. O puede uno sentirse flotar y necesitar parpadear para asegurarse de que está realmente en el suelo. Esto me ha sucedido en varias ocasiones.

Existen experiencias similares cuando se medita paseando. Puede uno pasear y estar tan concentrado en los pasos que parezca que toda la sala empieza a ser sacudida como si fuera un barco en medio de la tormenta; pone uno el pie en el suelo y se siente como si estuviera borracho o a punto de caerse. O se produce una disolución y todo empieza centellear convirtiéndose en luz.

Puede suceder todo este tipo de fenómenos. A veces es como si la nariz estuviera fuera del cuerpo y la respiración estuviese un metro delante de uno, o la cabeza se doblase hacia atrás. También hay dolores que surgen a veces, en especial con la apertura de los diferentes chakras. Y lo mismo que se liberan sensaciones profundas, también lo hacen potentes sonidos internos, como campanadas y sonidos por el estilo. Existen cientos de clases de estados alterados de conciencia.

Igual ocurre en el nivel emocional. A medida que uno profundiza en la práctica, se produce una liberación de las emo-

ciones más intensas, como desesperación, placer, éxtasis, penas profundas y muchas clases de miedos. También pueden surgir preocupaciones, remordimientos y culpabilidad por cosas del pasado, y ansiedad por el futuro. Se ha permitido que se libere el almacén primario inconsciente emocional. Al principio, se producen muchos altibajos en las emociones, lo que exige alguna clase de guía o un maestro experimentado para que le ayude a uno dándole un sentido de equilibrio. Después están las visiones de vidas pasadas, enormes templos, escenas de otras culturas, o cosas que nunca se han visto antes, además de los colores y de las luces. Estos estados llaman a la puerta del inconsciente colectivo que contiene todas las visiones de la humanidad dentro de sí, y por ello pueden surgir en la meditación.

Existe una gran apertura de los sentidos que puede volverse increíblemente refinada. Se puede oír, oler o ver de una manera muy superior a la percepción cotidiana. Recuerdo una vez que estaba caminando con mi taza de pedir recolectando limosnas. Normalmente no puedo oler bien porque sufro de alergias. Esa mañana estaba como el más sensible de los perros. A medida que caminaba por las calle, a cada paso que daba podía oler un olor diferente: algo cocinándose, la basura en la acera, un fertilizante más allá, la pintura nueva de un edificio ante el que pasaba, o alguien que encendía un brasero de carbón en una pequeña tienda china. Fue una experiencia extraordinaria pasar por el mundo conectado de manera primaria con el olor. Casi no vi ni oí nada a causa de la intensidad de los olores. Lo mismo puede ocurrir con la vista o el oído, y niás allá de todo esto existe una apertura psíquica, en la que uno puede casi tocar las visiones y los olores, y las cosas que están más allá del presente: visiones de vidas pasadas y de acontecimientos futuros, y cosas por el estilo.

Toda esta enorme variedad de experiencias extraordinarias plantea una carrera de obstáculos, de dificultades repetidas y

riesgos para el viaje espiritual. La principal dificultad en todos estos estados alterados de conciencia es que las personas se asustan con todas estas experiencias o se resisten y las juzgan: "Mi cuerpo se está disolviendo, tengo pinchazos, me estoy quemando, tengo mucho frío, los sonidos son demasiado fuertes, hay demasiados sonidos interiores que me molestan". Surgen la aversión, la defensa y el miedo ante estas experiencias. Cada vez que nos resistimos a ellas nos atrapan, y mediante el miedo y la incomprensión podemos luchar con ellas mucho tiempo. Si no tenemos miedo de estas experiencias y las disfrutamos, podemos vernos atrapados en el extremo opuesto: un poderoso apego a las mismas. Por el hecho de que muchas de las experiencias no habituales de luces o de arrebatos y otros fenómenos similares son muy agradables y parecen ser importantes en la meditación, tendemos inmediatamente a apegarnos a ellos, y como se viven como maravillosos, intentamos conservarlos y repetirlos. Repetirlos se llama en la meditación apostar por "el premio de consolación".

Se pueden tener dichas experiencias y después intentar forzarlas a que se reproduzcan en la próxima meditación. Se vuelve a la postura del cuerpo que parecía adecuada y a repetir la forma de respirar de la última vez. Es posible que se logren de nuevo, pero entonces no se está abierto para la próxima experiencia. Y esto nos paraliza totalmente. De hecho, el verdadero camino es el de dejar que las cosas sucedan, y el verdadero proceso consiste en abrir cada zona del cuerpo y de la mente y encontrar la libertad.

Buda declaró que el único objetivo de la enseñanza no era obtener méritos, hacer buenas obras, alcanzar el éxtasis, la visión interna o la beatitud, sino la Liberación certera del corazón, una liberación real en todos los dominios del ser. Ésta y sólo ésta es la meta de cualquier enseñanza verdadera.

La meditación producirá de manera natural experiencias de calma, de éxtasis, de simplicidad, y otros fenómenos más extraordinarios. Aunque de alguna manera son beneficiosos,

deben ser considerados como efectos secundarios del camino. A estos estados se les llama "las corrupciones de la comprensión interior": concentración, luz, éxtasis, gozo, visiones. Se les llama así porque, aunque sean resultados positivos de la meditación, cuando surgen tenemos la tendencia a identificarnos con ellos -tomarlos por el "yo" o como "nuestros"- y a aferrarnos a ellos. Entonces nos quedamos estancados y no aprendemos lo que significa la libertad real.

Así pues, existe una realización necesaria que debe llegar en este punto de estancamiento en la meditación: la toma de conciencia de que la verdadera libertad en la práctica de la meditación proviene únicamente de la actitud de dejar pasar *cualquier cosa* que se presente, con independencia de lo maravillosa o dolorosa que sea. Es necesario que aprendamos que, a medida que observamos con conciencia y sabia atención, puede ocurrirnos una de estas tres cosas: que la experiencia se desvanezca, que permanezca o que empeore. ¡Pero esto no es asunto nuestro! Nuestra tarea consiste en experimentar el mundo de los fenómenos en toda su infinita riqueza -ver, oír, oler, gustar, tocar y pensar- y encontrar la libertad y la grandeza de corazón en medio de todo este cúmulo abrumador de estímulos sensoriales.

En la práctica de la meditación, toma bastante tiempo aprender a integrar los fenómenos que surgen; en este punto, normalmente se acepta la guía de un instructor experimentado. Una vez que hemos aprendido a observar sin quedarnos enredados en las corrupciones de la comprensión interior y en su atracción, y a fluir con todas estas experiencias positivas, pueden surgir niveles más profundos de percepción interna, y con ellos nuevas dificultades.

En este punto, es importante señalar que no todo el mundo tiene esta clase de experiencias en su vida espiritual y que tampoco son necesarias. Éstas no deben convertirse en fuente de comparación o de juicio, sino en recordatorio de uno de los aspectos del viaje espiritual, en el que algunas personas se

quedan atrapadas y otras se liberan. Además, no es el aspecto más importante de la búsqueda espiritual.

En la práctica de la meditación existen muchos ciclos. Algunas de las cosas que se encuentran en medio (le la vida cotidiana pueden ser tan profundas y esenciales, o incluso más, que estos estados alterados de conciencia. Sin embargo, es muy importante para nuestra práctica espiritual saber cómo actuar respecto a esta gran variedad de estados alterados cuando se presentan.

En esta fase de la práctica constante, o quizá antes para algunas personas, puede aparecer una serie de poderosos fenómenos energéticos, que a veces se llama el despertar de la Kundalini. Con esto se quiere describir simplemente una profunda apertura de los centros energéticos del cuerpo, o chakras, y una apertura simultánea de los nadis, o canales corporales de energía. Aunque existe un patrón básico, puede suceder de muchas maneras.

A veces, cuando uno se sienta y alcanza un cierto grado de concentración, el cuerpo empieza a arder o surge una sensación de calor en la columna, acompañado de vibraciones y temblores. En algunas ocasiones, puede uno sentir realmente la energía moviéndose físicamente dentro del cuerpo como si fuese fuego. pulsaciones o vibraciones que se desplazan a través de los canales bloqueados para abrirlos y liberarlos. Estas aperturas de energía pueden durar horas, semanas o meses. Todo forma parte del proceso de apertura psicofísica y de purificación.

Cuando se abren los diferentes chakras, surgen una gran variedad de fenómenos físicos extraordinarios. Puede producirse tensión y tos en la garganta: he visto a personas sentadas durante varios días tragando saliva ruidosamente. Cuando se trata de los chakras inferiores, la primera apertura puede comportar miedo y tensión; pueden producirse náuseas y vómitos. Con la apertura del chakra sexual pueden aparecer otras experiencias, que incluyen visiones de todo tipo de encuentros

sexuales que uno pueda imaginar y enormes olas de lujuria y éxtasis.

Cuando se abre el chakra del corazón, se manifiestan la amabilidad y el amor, pero normalmente esto va acompañado de mucho dolor, ya que la mayoría de nosotros tenemos plintos de tensión y de bloqueo en el corazón. En muchos retiros me han venido a decir, en especial médicos y enfermeras: "Por favor, ¿podría llamar a una ambulancia? Tengo un ataque al corazón, estoy seguro, porque conozco los síntomas. Soy médico y entiendo de esto". O también: "Me duele el corazón y el brazo. Debe ser mi angina de pecho que está empeorando"; y otras cosas por el estilo. Y casi siempre se trata de la apertura del chakra del corazón.

Normalmente suelo decirles: "¿Qué mejor sitio para morir que un retiro, no les parece? Todavía no se nos ha muerto nadie, aunque podría ocurrir algún día". A pesar de todo, es fundamental tener el corazón abierto. Así pues, les digo: "Vuelva Ud. a sentarse para meditar. O su corazón se abre dentro del cuerpo o fuera de él".

Existen muchas clases de experiencias con los chakras. La energía liberada puede volverse muy fuerte, hasta el punto de no poder dormir durante varias noches por la cantidad de la misma que circula dentro del cuerpo. Todo él se pone a vibrar. Puede haber semanas en las que se siente como un fuego continuo y la visión está alterada, casi tanto como si se hubiera tomado LSD. Tal vez duelan y quemem los ojos y aparezcan otros muchos síntomas.

En lo que concierne a las dificultades y peligros, puede uno preguntarse qué hacer cuando se alcanza un grado extremo, hasta el punto que sobrepasa la capacidad de la persona afectada de trabajar sobre este estado de una manera adecuada. La respuesta es hacer más lento el proceso y centrarse en hacer cosas elementales y básicas. Tomar duchas, hacer unas carreras, pasear, hacer tai chi, cavar en el jardín o hacer cualquier otra cosa en conexión con la tierra. Desde el punta de.

P S I K O L I B R O

vista interno, se puede llevar la atención al cuerpo recorriéndolo de arriba a abajo en toda su extensión, visualizar la tierra, darse un masaje o practicar cualquier otra técnica corporal, o también hacer cualquier movimiento que ayude a liberar la energía. Asimismo puede funcionar la acupuntura para casos intensos de Kundalini, en especial si la practica alguien que sabe cómo equilibrar los elementos en este sistema. También ayuda cambiar la dieta y comer alimentos consistentes, como cereales y carne para asentarse. Hay que realizar cualquier tipo de actividad que calme y le haga a uno aterrizar.

Algunas veces, estas experiencias pueden ser extraordinariamente fuertes. En cierta ocasión, un joven estudiante de karate estuvo meditando durante tres meses en un retiro de nuestro centro en Massachusetts. Era uno de esos jóvenes espirituales demasiado entusiastas, y en algún momento del retiro decidió iluminarse. Contraviniendo nuestras instrucciones, se sentó sin moverse por la mañana temprano durante todo el día y toda la noche. A la mañana siguiente, vino al comedor después de haber estado meditando sin parar durante veinticuatro horas.

Había pasado por sensaciones de fuego e intenso dolor; cuando se llega a esto, la conciencia casi se separa violentamente de su identificación con el cuerpo. El dolor, el fuego, el calor o cualquier otra sensación es tan fuerte que la conciencia es catapultada fuera del cuerpo. Existen muchas otras maneras más suaves de tener experiencias de salida del cuerpo, pero al joven le sucedió muy abruptamente y salió con una tremenda energía. En medio del comedor, empezó a desvariar completamente; tenía una psicosis "kundalínica" temporal. Empezó a dar alaridos y a hacer sus ejercicios de karate a una velocidad tres veces superior a la normal. Nadie podía acercársele. Era una situación muy intensa. A su alrededor estaban todas las personas que habían estado meditando en silencio con él durante dos meses. Toda la sala estaba llena de su energía, y en el silencio flotaba el miedo que surgía en muchas

personas, sensibilizados por tanto tiempo de meditación y sobrepasados por esa clase de energía.

Después de haber empezado a hacer ruidos, dijo: "Miro a cada uno de vosotros y no veo sólo el cuerpo, sino que veo una serie de vidas pasadas en cada persona que miro". Estaba viviendo en una dimensión muy diferente de conciencia, alcanzada por haber forzado el cuerpo más allá de sus límites. Pero no podía sentarse tranquilamente en absoluto ni centrarse, y tenía miedo del estado maníaco de agitación en el que se veía a sí mismo. Era como si se hubiera vuelto temporalmente loco.

¿Qué es lo que hicimos con él? Le hicimos que empezara a correr todos los días, ya que de todas maneras era un atleta. Conseguimos que corriera mañana y tarde, quince kilómetros al día. Cambiamos su dieta; mientras que todo el mundo estaba comiendo comida vegetariana, le dimos filetes y hamburguesas. Hicimos que tomara baños y duchas frecuentes. Le teníamos paseando y trabajando, y después le hacíamos cavar en la huerta. Al cabo de unos tres días se calmó. Aunque sus experiencias podían conllevar aperturas psíquicas y espirituales, no fueron producidas de una manera natural y equilibrada, y por ello no podía integrarlas.

Existen estados que se parecen a las psicosis que pueden surgir en ciertas fases de la meditación. Durante los últimos doce años hemos tenido varios miles de personas en nuestros retiros. De todas ellas, sólo media docena pasaron por rupturas psicóticas. En general, eran personas que ya habían sido hospitalizadas previamente por enfermedades mentales. Muchas de las personas que han sido hospitalizadas previamente llegan a la meditación y se ven repitiendo sus experiencias supuestamente psicóticas. Es casi forzoso que esto ocurra en la práctica espiritual, ya que lo que más tememos es lo que se manifiesta más tarde. Es como decir: "Intenta no ver un elefante".

Cuando llegamos al silencio aparece lo que más tememos. La mayoría de las personas puede volver a experimentar estos

P S I K O L I B R O

traumas del pasado en el contexto seguro y equilibrado de un retiro. La meditación proporciona suficiente apoyo como para que puedan recordar y entrar en contacto con zonas de miedo, y comprobar que se trata sólo de otra parte de la mente. Pero en algunas personas la meditación intensiva puede reactivar la psicosis y catapultarles fuera del cuerpo, de manera que ya no son capaces de relacionarse de una manera normal.

Estos estados abarcan alucinaciones auditivas y visuales tan fuertes que, en el caso del estudiante al que nos hemos referido, no podía detenerse el tiempo suficiente para comer o hablar con alguien. Otros casos se caracterizaban por la obsesión, la ausencia de sueño y diversas clases de paranoia y miedo. Aunque la mayoría de los estudiantes eran alentados a sentarse y a pasar por sus experiencias, en estos pocos casos extremos, intentábamos calmar a la persona o hacerla "aterrizar" y reducir la velocidad del proceso. Si esto no funcionaba, uno de nuestros amigos psiquiatras prescribía una dosis de algún tranquilizante en pequeñas cantidades para hacer volver a la persona afectada a su estado habitual. Un par de personas fueron hospitalizadas algunas semanas. Básicamente utilizábamos la medicación como forma de hacer "aterrizar" a alguien, porque no teníamos los medios de continuar el trabajo en un punto intermedio.

Existe un artículo del psiquiatra Roger Walsh que describe su tratamiento de un número de personas en varios retiros hinduistas y budistas, incluido uno dirigido por Ram Dass. Este retiro fue el primero en el que Walsh vio "flipar" a alguien y entonces se dijo: "Bien, voy a conseguir ver cómo trata Ram Dass a un psicótico de una manera espiritual". Según cuenta Walsh, un joven estaba vociferando y delirando, y Ram Dass hacía lo que podía, cantando y tratando de centrarle y calmarle. Entonces, el joven se puso un poco violento y, mientras intentaban calmarlo, golpeó en el estómago a Ram Dass y éste recurrió entonces a los calmantes. Para todo hay un límite. Aunque yo no apoyo la utilización frecuente o in-

discriminada de estas drogas, hay circunstancias en las que cumplen su función.

En estos casos, como en los fenómenos extremos de manifestación de la Kundalini, el principio básico es el "aterrizaje". Cuando yo trabajaba en un hospital psiquiátrico, estaba claro que los pacientes no podían meditar; muchos de ellos estaban ya mentalmente demasiado perdidos. De hecho, quienes necesitaban más la meditación eran los miembros del personal del hospital - médicos, enfermeras, asistentes sociales-, ya que muchos de ellos tenían sus propias tensiones y miedos en relación con los problemas de los pacientes. En cuanto a éstos, no se intenta enseñarles a meditar, sino que dejen de hacerlo. La meditación más provechosa es trabajar en el jardín o en la huerta, tocar la tierra, utilizar las manos, hacer yoga, volver al cuerpo o realizar cualquier actividad física que haga volver la mente a las cosas de todos los días. Con la meditación no intentamos producir una experiencia fuera-del-cuerpo, sino conseguir que la gente tenga una experiencia plena dentro-del-cuerpo.

Existe un texto concreto de la tradición Zen que trata de la psicosis inducida por la meditación, y que se encuentra en el libro llamado *The Tiger's Cave*. Cuenta la historia de uno de los más famosos maestros japoneses Zen llamado Hakuin, que empezó a practicar la meditación y, después de arduos esfuerzos bajo la guía de un gran maestro Zen, tuvo una experiencia de iluminación a la edad de treinta años. Durante varios meses experimentó una profunda alegría y un sentimiento de gran paz en medio de la calma del bosque. Pero muy pronto se dio cuenta de que ya no estaba en armonía consigo mismo. "Actividad y calma. Ya no era libre de emprender cualquier cosa o de dejarla. Entonces pensé: 'Me sumergiré otra vez de lleno en la práctica y le entregaré toda mi vida'. Apretando los dientes, con los ojos bien abiertos, intentaba liberarme de este nuevo flujo de pensamientos y de somnolencia".

Pero no le sirvió de nada. Empeoró. Su boca ardía, sus piensas estaban heladas, y en sus oídos había siempre un sonido tumultuoso como el de una corriente de agua. Incluso después de que un maestro Zen certificara su primer *satori* o iluminación, nada de lo que hacía podía detener estos fenómenos. Hakuin cuenta cómo sudaba y sus ojos se llenaban de lágrimas y que, después de intentar curarse, todo continuaba igual. Así que fue a los mejores maestros Zen y curanderos de su tiempo en busca de ayuda, pero no pudieron hacer nada por él.

Por fin, alguien le dijo: "Hemos oído hablar de un viejo eremita taoísta que vive en las montañas, que tal vez conozca el secreto para sanar tu meditación". Hakuin subió a las montañas para ver el eremita taoísta, que al principio no le dirigió la palabra. Entonces, se sentó fuera de la cueva y perseveró hasta que el eremita se dio cuenta de que se trataba de un monje sincero con un problema real. Entonces, el eremita le preguntó que cuál era su problema, y Hakuin le describió las dificultades que estaba atravesando.

El eremita le proporcionó una serie de enseñanzas, que están esbozadas en el libro mencionado, y que se centraban fundamentalmente en los dos aspectos de asentar y equilibrar la energía interna. En primer lugar, se sustrae la energía del último chakra de arriba, en donde se pierde al abandonar el cuerpo, y se la baja al vientre; se utiliza éste y la respiración para afianzar la energía en el cuerpo. En segundo lugar, el eremita enseñó a Hakuin una serie de visualizaciones basadas en el yoga interior taoísta, para crear una fuente equilibrada de energía que pudiera circular por todo el cuerpo. Siguiendo estas técnicas regularmente y practicando algunos otros ejercicios que le dio el eremita, Hakuin no sólo recuperó su equilibrio, sino que alcanzó de hecho un nivel más profundo de iluminación, y se convirtió en un gran maestro, especialmente capacitado para ayudar a las personas que tenían dificultades en su práctica de la meditación.

Así pues, este tipo de dificultades no sólo suceden actualmente; existen descripciones de los yoguis que se han encontrado con ellas en todas las épocas, así como los principales métodos de práctica. Para proporcionar una idea de los niveles superiores de dificultad en la meditación, me gustaría describir una serie de estados que se pueden manifestar en la práctica avanzada del budismo. Cuando uno ha afianzado la meditación y atravesado las diferentes dificultades y obstáculos mediante el poder de la concentración, se alcanza el nivel llamado "concentración de acceso". Es la fase en la que se tiene acceso a zonas más profundas de percepción interna. En este punto, es posible dirigir la conciencia hacia estados de completo ensimismamiento y llegar hasta el nivel de la conciencia cósmica. Estos *dhyanas*, o niveles de ensimismamiento, empiezan cuando la mente se llena de éxtasis y de luz y se detienen la mayoría de los pensamientos y de las percepciones externas. Se puede entrar en ellos centrándose en el amor desinteresado, un color, la respiración, un mantra o una visualización determinada. El camino y las prácticas para entrar en estos estados de máxima concentración están muy bien descritas en el texto budista *El sendero de la purificación*. En general, se trata de niveles de práctica muy difíciles de alcanzar por las atareadas mentes occidentales, aunque las personas que tienen una facilidad natural de concentración pueden lograrlos en unas cuantas semanas de práctica intensiva. Una de las dificultades que surgen en relación con estos estados consiste en que, aunque la mente se tranquiliza y entra en un estado de paz, no existen muchas posibilidades de que surjan percepciones internas profundas. Concentrarse tan plenamente detiene temporalmente los miedos y las preocupaciones y suprime los deseos y los planes, pero cuando salimos de este estado de paz vuelven a aparecer inmediatamente las dificultades.

Así pues, Buda recomendaba afianzar un cierto grado de concentración y después utilizarlo, no para encontrar una paz

PSIKOLIBRO

temporal, sino para examinar totalmente el cuerpo y la mente. Se alcanza el nivel de concentración de acceso, en el que existe una gran estabilidad, cuando la mente no vacila y hay muy pocos pensamientos. En este punto, la atención está totalmente centrada en el presente instante y puede dirigirse a partir de él a las experiencias sensoriales cambiantes, a la respiración, o al cuerpo, para revelar los niveles más profundos de comprensión interna. Lo que se revela entonces es un cambio constante de sensaciones del cuerpo físico y una rápida sucesión de fenómenos mentales, que surgen e interactúan casi de manera mecánica. Pueden observarse sensaciones corporales condicionadas por estados mentales y estados mentales que surgen condicionados por la manifestación de sensaciones. Lo que aparece es un proceso a todas luces impermanente y carente de "yo".

Cuando la observación y la introspección en el cuerpo y en la mente cambiantes se estabilizan inicialmente, surge un profundo estado de alegría y de libertad, que Daniel Goleman ha descrito como un pseudonirvana en *Meditative Mind* (obra publicada originalmente con el título *The Varieties of Meditative Experience*). En este estado uno encuentra alegría, equilibrio, una gran fe, concentración y una mente clara. Pero todos estos estados, que constituyen frutos importantes de la meditación, plantean un nuevo peligro llamado las *corrupciones de la introspección*. Cuando se empiezan a experimentar, uno está encantado y se agarra a ellos para intentar retenerlos, identificándolos con el objetivo de la meditación. No hay nada que sea implícitamente negativo en estos estados, lo que ocurre es que se convierten en un punto de estancamiento porque queremos retenerlos. En este punto debemos comprender claramente que el verdadero sendero de la liberación consiste en dejar pasar *absolutamente todo* -incluidos los estados y los frutos (le la práctica-, estar abierto a lo que está más allá de esta mente y de este cuerpo tan limitados. Entonces la práctica sigue haciéndose más profunda.

Después llegamos a un nivel en el que abandonamos las corrupciones de la introspección que hayan surgido. Entonces nos decimos: "No voy a apegarme a la luz, a la ecuanimidad y al éxtasis, ni al sentimiento de poder interno. No voy a apegarme a todas estas cosas, sino que las dejaré venir y partir libremente". Estos peligros fueron también descritos por el Don Juan de Castaneda como apego a la claridad y a la luz. También surgen un enorme sentimiento de bienestar, una fe increíble o visiones de las propias vidas pasadas.

Pero todo esto ha de ser abandonado, y una vez ha sido abandonado, entramos en el siguiente nivel de la noche oscura; nuestra actitud de desapego nos permite una apertura a un nivel más profundo y a una serie de percepciones nuevas más hondas. Llegados a este punto, lo que ocurre es que todavía es mayor el nivel de atención y de concentración, y sentimos y vemos realmente cómo el mundo entero empieza a disolverse frente a nosotros.

Allí donde pongamos nuestra atención, ya sea nuestro mundo de la visión, la audición, el olfato, el gusto, o el tacto, comienza a disolverse. Apartamos nuestra atención de una imagen y vemos cómo se disuelve y aparece la siguiente, y si apartamos de nuevo la atención, ésta desaparece igualmente. Surge el sonido y sentimos que campanillea en el oído y va desapareciendo momento a momento. Las sensaciones, el gusto, los pensamientos, los sentimientos... allá donde sitúemos nuestra atención surge una sensación de disolución.

Para la mayoría de las personas, esta disolución viene acompañada de un gran malestar y de miedo, incluso de terror. No sólo desaparece el mundo externo cuando observamos la luz y los colores, y sentimos cómo surgen y desaparecen los objetos, sino que también el mundo interno empieza a desaparecer y perdemos todos nuestros puntos de referencia. Entonces nos preguntamos: ¿Quién soy yo en todo esto? A cualquier parte que mire, las cosas empiezan a disolverse". En este punto, pueden surgir también visiones muy fuertes. A

veces, visiones de la propia muerte o de la muerte de otras personas, guerras, ejércitos muriendo. A veces vemos cómo partes de nuestro cuerpo empiezan a desaparecer, descomponiéndose como si fuéramos un cadáver. Se trata de visiones muy convincentes en las que vemos claramente, no sólo cómo surge el mundo -que es lo que vimos al principio-, sino cómo desaparece inexorablemente.

Todo esto va acompañado de un sentimiento de terror, de malestar y de un gran sufrimiento. Puede entonces brotar una enorme compasión por el dolor del mundo. Existe el sufrimiento, no sólo de las cosas que son dolorosas en nuestra vida o al ver cómo se disuelve lo que nos es agradable sin que podamos retenerlo, sino también el sufrimiento de experimentar el fin de todo lo que continuamos creando y amando. Es claro que cualquier cosa que exista en el mundo de nuestros sentidos - familiares, personas que amamos, nuestro propio cuerpo...- tenemos que perderla.

En este dominio del terror surgirán también periodos de paranoia. Por cualquier lado que miremos nos da miedo. En cuanto pasamos por la puerta, puede sucedernos cualquier cosa. Bebiendo un simple vaso de agua podríamos morirnos si hay ciertos microbios dentro. Todo se vuelve una causa de muerte potencial o de destrucción en ciertas fases de esta noche oscura.

También surgen periodos de claustrofobia y angustia. No quiero extenderme en los detalles, porque no siempre sucede de la misma manera. No querría que la gente creyera que lo que describo es exactamente lo que les va a ocurrir. Algunas personas viven con mucha intensidad un aspecto; otras lo pasan por alto y llevan a cabo su práctica de la meditación de una manera diferente. Pero son experiencias ordinarias la disolución de la solidez del cuerpo y del mundo y una sensación de sufrimiento profundo. Posteriormente, estas experiencias conducen a un nuevo nivel, a un profundo dejar pasar.

De éste surge un hondo deseo de liberación en el que decimos: "Quiero relacionarme con este mundo de una manera diferente. Quiero encontrar realmente una libertad que no esté condicionada a ver, oír, oler, gustar y tocar, o a esta sensación de cuerpo, de mente y de yo separado".

Puede también surgir el sentimiento de lo difícil que es dejar que se desvanezca el "yo"; a esto se le llama "enrollar la esterilla". Es un sentimiento de imposibilidad, de que es demasiado duro, de que el mundo es muy difícil y la maraña de estar identificado con todas estas cosas es demasiado embrollada. Parece que está más allá de nosotros encontrar la salida. Lo único que deseamos es abandonar e irnos a casa.

Estas intensas fases de miedo y de disolución son difíciles de superar. Es importante tener un maestro: en caso contrario nos quedamos atrapados en ellas, nos perdemos, nos sobrepasan o abandonamos. Si dejamos de practicar en cualquiera de estas fases -la de miedo, la de claustrofobia..... porque tocan capas muy profundas del núcleo de la mente inconsciente, se convierten en corrientes subterráneas de nuestro inconsciente, y pueden pasar meses o años hasta que hacemos algo para volver a ese nivel y resolverlo.

Puede sucederles lo mismo a las personas que han tenido una experiencia profunda y difícil con LSD que ha sido incompleta. El recuerdo permanece en la superficie y pueden estar deprimidas, enfadadas o temerosas durante muchos años. Normalmente tienen que volver a descender al nivel que experimentaron, a través de la meditación, de una intensa terapia o de sustancias psicodélicas.

En estas fases es muy importante trabajar con un maestro que entienda lo que significa pasar por ellas. Pasar por ellas quiere decir situarnos en la posición en la que podemos mirar de frente y decir: "Esto también pasará", sin resistirnos ni aferrarnos a ello. Miramos a los horrores y a las alegrías con un corazón ecuánime y una mente abierta, y dejamos que se disuelvan nuestros apegos más profundos.

Cuando por fin lo hacemos, surge la más bella y profunda ecuanimidad en la que todo lo que aparece canta una canción, la canción del vacío que dice: "Todo surge por sí mismo, es inasible, nada de ello es `yo' o `mío'. Es sólo un mundo de fenómenos, de conciencia, de luz y de oscuridad manifestándose. En él no hay sensación de separación, sentido del yo".

Sólo existen momentos de ver, oír, oler, gustar, tocar y fenómenos mentales que se consideran claramente como *anicca*, *dukka*, y *annata*, como impermanentes, insatisfactorios e inasibles. No podemos aprehenderlos y decir: "Aquí es donde seré feliz". Desde este punto de observación todos los movimientos del cuerpo y de la mente tienen una irrealidad intrínseca y una condición de insatisfacción

Este nivel de ecuanimidad conlleva una especie de profundo descanso, en el que la mente se vuelve como un vaso de cristal o como el cielo, en el que todas las cosas están en equilibrio. Uno se vuelve transparente, como si cualquier fenómeno pasase sólo a través de la mente y del cuerpo y uno es simplemente espacio. Toda la identidad cambia y se revela el vacío o la verdadera naturaleza de la mente antes de ser encerrados en un cuerpo y en el pensamiento de identificación -"esto es lo que soy"-, y de empezar a tener miedo de perderlo, preocupados por su apariencia, y de tener que ocuparnos de él de las mil maneras en que lo hacemos.

Este largo y profundo proceso espiritual de disolución y de apertura nos conduce a lo que la tradición mística cristiana llama la "divina apatía". No es una falta de amor, sino que es como el ojo de Dios que ve la creación y la destrucción y la luz y la oscuridad del mundo con un corazón que lo abarca todo, porque Él es todo ello. Entonces vemos que no somos nada y que lo somos todo.

La posibilidad de liberación procede finalmente de esta condición de equilibrio en la que se vuelven más nítidas que cualquier otra cosa las características de impermanencia, au

sencia de yo e insatisfacción. Captamos el sabor de cómo es estar en el mundo, pero no nos dejamos atrapar por ninguno de sus contenidos. Fuera de este equilibrio se tiene acceso a estados extraordinarios de la mente, en donde se puede entrar en el vacío, y todo desaparece y vuelve a aparecer por sí mismo. Todo el universo va y viene, como la mente y el cuerpo, la vista y el sonido. También se percibe la perfección e integridad de todas las cosas en sí mismas. La liberación no significa cambiar el mundo, sino tocar su verdadera naturaleza.

Estas son experiencias que tienen muchas personas cuando entran en meditación profunda. A través de ellas se descubre el magnífico equilibrio y la grandeza potencial del corazón humano. Sabemos lo que es liberarse de la codicia, el odio, la ilusión, el miedo y la identificación. E incluso si no permanecemos constantemente en este estado, es como haber escalado a lo alto de una montaña. Hemos saboreado lo que significa la liberación y esto informa y afecta en adelante toda nuestra vida. Nunca más podemos creer que estamos separados. No podemos ya tener realmente miedo a morir, porque ya hemos muerto. A esto se le llama "morir antes de morir" y lleva consigo el desapego y ecuanimidad más admirables.

Al final volvemos a cobrar conciencia de las enseñanzas básicas del dharma de la manera más simple. Las vemos una y otra vez, cada vez con más profundidad. Vemos claramente las Nobles verdades de Buda: que existe el sufrimiento en la vida, que este sufrimiento es intrínseco a ella, que su causa es nuestro apego y nuestra identificación. Cuando aprendemos a ser libres en este sentido, nada puede afectarnos. Descubrimos entonces que existe una liberación real y posible para todos los seres humanos. Llegamos a entender las enseñanzas del corazón y comprobamos que éste puede abrirse y contener todo el universo. Nos damos cuenta de que es tal la grandeza del corazón que cualquier cosa en la vida -las diez mil alegrías y los diez mil sufrimientos- puede ser contenida dentro de la totalidad del corazón.

PSIKOLIBRO

Al final llegamos a ver que la práctica espiritual es realmente muy simple; es un camino de apertura y de dejar pasar, de ser consciente de todo y de no apegarse a nada. Como decía mi maestro Aachan Chah: "Toda la enseñanza es simple. Cuando veo que alguien se está perdiendo por un sendero de la derecha del camino o que va a caer en una zanja, le grito que vaya a la izquierda. Si la misma persona camina por la carretera y se va a perder por un sendero de la izquierda le grito que vaya a la derecha. Eso es todo lo que hago. Cuando os vayáis a apegar a algo, dejadlo pasar y volved al centro para contemplar el movimiento de la vida desde una posición que tiene la cualidad de la gracia, el equilibrio y la apertura".

Pero incluso después de este enorme viaje iluminador, uno vuelve abajo inevitablemente. Con mucha frecuencia se encuentra uno de nuevo con las dificultades del itinerario, pero al menos se puede enfrentar con un sentimiento más grande de equilibrio y desidentificación, con una sensación de facilidad y de ternura del corazón y de la mente.

Para concluir, he aquí la historia de un viejo monje chino que decidió abandonarlo todo y practicar en lo alto de una montaña, hasta iluminarse o morir. Había meditado en un monasterio Zen y había pasado muchos años de pacífica meditación, pero nunca se había iluminado. Finalmente acudió al maestro y le dijo: "Por favor, déjeme ir a las montañas a terminar esta práctica. Esto es lo único que quiero ahora en la vida, ver en qué consiste la iluminación". El maestro, sabiendo que estaba maduro, le concedió el permiso.

En su ascenso de la montaña encontró a un viejo con un gran fardo. El viejo era en realidad el bodisatva Manjusri. Dicen que se aparece a las personas cuando están preparadas para la iluminación. Normalmente se le representa llevando una espada que corta a través de la ilusión. Pero en este caso llevaba ese fardo.

El viejo baja de la montaña y le pregunta: "Monje, ¿a dónde te encaminas? El monje le responde: Voy a lo alto de la

montaña con mi taza y unas cuantas pertenencias. Me sentaré allí arriba y o me ilumino o muero. Eso es lo único que quiero. He sido monje durante mucho tiempo y ahora tengo que saber en qué consiste la iluminación".

Como el viejo parecía muy sabio, el monje le preguntó: "Dime, buen hombre, ¿sabes algo de esta iluminación?". En este punto el viejo simplemente dejó caer el fardo al suelo. Como en todas las buenas historias Zen, en este momento nuestro monje ¡se iluminó! "¿Quieres decir que es tan simple, que basta con dejar pasar en este mismo momento y no aferrarse a nada?".

Esta verdad es muy difícil de aprehender, porque nuestro apego al proceso del cuerpo y de la mente -los fenómenos físicos y mentales- es muy fuerte. Tomamos con tanto empeño ser nosotros mismos que se necesita todo el intenso proceso que he descrito para desenmarañar y deshacer el nudo del yo. Para la mayoría de las personas se requiere un camino de práctica profunda, sistemática y disciplinada para deshacer la fuente de la atadura interna.

Y en este proceso se pasa por todos los territorios del fuego y de la disolución, las tormentas y las emociones, toda la serie de tentaciones, obstáculos y dificultades. Y, al final, aún tenemos que volver. Así, el monje recién iluminado mira al viejo y le pregunta: ¿Y ahora qué?". Como respuesta, el viejo llega hasta el fardo, lo recoge de nuevo y se encamina hacia la ciudad.

La historia contiene los dos aspectos de la práctica. Nos enseña a abandonar de una manera profunda nuestra manera de aferrarnos, nuestros miedos, nuestra identificación con todas las cosas. Nos ayuda a ver directamente que no somos este cuerpo, que no somos los sentimientos, que no somos los pensamientos; que sólo alquilamos esta casa por un tiempo. Y una vez nos hemos dado cuenta de esto, nos enseña que debemos volver al mundo con un corazón bondadoso, con una compasión universal, y con un gran sentido del equilibrio y de

PSIKOLIBRO

La accidentada búsqueda del ser

la sabiduría. Debemos tomar nuestro fardo y llevarlo de nuevo a los dominios de las formas, al reino de los humanos. Pero ahora podemos viajar como bodhisatvas, como alguien que ha pasado por el terreno de la vida y de la muerte y los entiende con la suficiente profundidad como para ser libre de una manera totalmente diferente. Y desde esta libertad puede aportar una honda sabiduría y un corazón sabio y compasivo a un mundo que tanto los necesita.

PROMESAS Y PELIGROS DEL CAMINO ESPIRITUAL

por Rani Dass

Dime, amigo, por favor, ¿qué puedo hacer con este inundo que retengo y que continuo prolongando! Doné mi ropa bien cortada _y llevé una simple túnica, pero un día vi que estaba muy bien hilada. Compré entonces una arpillera, pero aun así continuaba poniéndola con elegancia sobre mi hombro izquierdo. Sublimé mis instintos sexuales, y ahora descubro que estoy muy enojado. Me deshice de la rabia, y ahora me doy cuenta de que todo el día sigo codiciando. Trabajé con ahínco para disolver la codicia, y ahora estoy orgulloso de mí mismo. Cuando la mente quiere romper sus vínculos con el mundo, sigue todavía aferrada a una cosa. Dice Kabir: "Escucha, amigo, ¡son muy pocos los que encuentran el sendero!

KABIR
The Kabir Book

217

PSIKOLIBRO

Durante la primera mitad de este siglo, la búsqueda espiritual y sus desafíos sólo interesaban a -y eran relevantes para- un reducido círculo de buscadores. La corriente principal de nuestra cultura estaba atrapada en la persecución de valores materiales y de nietas externas. Esta situación empezó a cambiar muy rápidamente en los años sesenta, periodo que trajo consigo una ola de interés por la espiritualidad y por la evolución de la conciencia. Entre sus manifestaciones más visibles se encontraban la experimentación (bastante extendida y con frecuencia irresponsable) con sustancias psicodélicas, la proliferación de diversas técnicas de autoconocimiento no relacionadas con las drogas -como las diferentes formas de psicoterapia existencial y el "biofeedback"- y un nuevo entusiasmo por las filosofías y los métodos orientales antiguos.

Esta época de enorme confusión y rápidos cambios proporcionó muchas lecciones valiosas para comprender más profundamente el impulso de trascendencia y las promesas y peligros del sendero espiritual. Además de los excesos ampliamente publicados y de las víctimas de este accidentado proceso, también hubo muchos casos de auténtico despertar espiritual, que desembocaron en una búsqueda seria y en una vida de servicio. Esta ola de fermento espiritual ha continuado hasta hoy día, aunque de una manera menos espectacular y ostentosa.

Parece que un número creciente de personas atraviesan gradualmente una emergencia espiritual así como formas más dramáticas de crisis de transformación. Para sacar las conclusiones de este accidentado periodo sería muy difícil encontrar una persona más clara y conocedora de este tema que el psicólogo, investigador de la conciencia y buscador espiritual, Richard Alpert (Rant Dass).

Alpert recibió su título de Doctor en Psicología por la

Universidad de Stanford, y ha enseñado en las Universidades de Harvard, Stanford y California. En 1960, fue uno de los pioneros de la investigación psicodélica. Este trabajo suscitó en él un profundo interés por la evolución de la conciencia y por las grandes filosofías espirituales de Oriente. En esa época publicó, junto con Timothy Leary y Ralph Metzner, *The*

Psychedelic Experience: A Manual Based on the Tibetan Book of the Dead.

En 1967, su interés personal y profesional por la espiritualidad y la conciencia le llevó a hacer una peregrinación a la India. En una pequeña aldea del Himalaya encontró a su guru, Neent Karoli Baba, que le dio el nombre de Ram Dass, o "Servidor de Dios". Desde entonces, Rant Dass ha explorado un amplio espectro de prácticas espirituales, incluyendo la meditación Zen, las técnicas sufíes, el budismo Teravada y Mahayana, y varios sistemas de yoga, o medios encaminados a la unión con Dios: mediante la devoción (bhakti yoga), el servicio (karma yoga), el autoconocimiento psicológico (raja yoga) y la activación de la energía interna (Kundalini yoga).

Ram Dass ha hecho enormes aportaciones a la integración de la filosofía oriental y del pensamiento occidental. Contando todos los logros y errores de su búsqueda personal, con una honradez poco común y un extraordinario sentido del humor, se ha convertido en un importante modelo y maestro. Con generosidad ha puesto a disposición pública esta información, a través de charlas, conferencias profesionales, casetes y cintas de vídeo y una serie de libros.

Ram Dass es autor de numerosos artículos y de los libros *Be Here Now*, *The Only Dance There Is*, *Grist for the Mill*, *Journey of Awakening*, y *Miracles of Love*. También ha sido coautor (con Paul Gorman) de un libro de cabecera, único en su género para las personas que atienden a los que atraviesan crisis, titulado *How Can I Help?* Está escrito desde una perspectiva espiritual y proporciona muchas orientaciones útiles para profesionales, voluntarios, amigos y familiares.

Muchas de sus percepciones internas son aplicables al trabajo con las emergencias espirituales.

Durante muchos años, Ram Dass ha dedicado su vida al servicio, que considera su yoga fundamental, o el vehículo de la liberación espiritual. En 1973 creó la Fundación Hanuman, organización dedicada a potenciar la conciencia espiritual en Occidente y a manifestar la compasión en la práctica. Entre los proyectos iniciados por esta Fundación se encuentran el Proyecto Prisión/Ashram, que anima a los reclusos en prisiones a aprovechar su tiempo para la práctica espiritual, y el Proyecto Vivir/Morir, junto con el Centro de preparación para la muerte, que proporcionan un enfoque consciente ante la muerte. Ram Dass también ha contribuido a la labor de la Fundación Seva, organización confines benéficos dedicada a manifestar la compasión en acción a escala global. Su actividad consiste en reunir y distribuir fondos y en crear y gestionar una serie de proyectos de ayuda en todo el mundo.

Durante los últimos veinticinco años, Dass se ha convertido en arquetipo cultural del verdadero buscador espiritual, dedicando la mayor parte de su tiempo a la práctica y al servicio. Este capítulo es una adaptación de una charla sobre promesas y peligros del camino espiritual, que dio en la Xª Conferencia Internacional Transpersonal, celebrada en Santa Rosa, California, en Octubre de 1988. En ella habla de su profunda experiencia personal, así como de su trabajo con innumerables personas dentro y fuera de E. E. U. U.

En los años sesenta atravesamos un desplazamiento fundamental de la realidad absoluta. Nos dimos cuenta de que lo que veíamos y comprendíamos era sólo una clase de realidad y que había otras clases de realidades. William James había dicho muchos años antes que "nuestra conciencia-ordinariadespierta es únicamente un tipo de conciencia, pero por enci

ma de ella, separada por la más fina de las pantallas, residen formas potenciales de conciencia completamente diferentes. Podemos atravesar la vida sin sospechar su existencia, pero basta con aplicar el estímulo requerido y en un momento surgen en toda su integridad".

Hasta los años sesenta, las religiones organizadas eran los recipientes básicos de la espiritualidad y de las normas morales. Estas instituciones motivaban a la gente a una conducta ética mediante el miedo y el superego interiorizado. El mediador entre nosotros y Dios era el sacerdote. Lo que produjeron los años sesenta fue hacer estallar todo el sistema, inicialmente mediante la utilización de psicodélicos. Esta época hizo de nuevo que la relación con Dios se convirtiera en una experiencia directa del individuo. Por supuesto que los cuáqueros han tenido una historia de estas experiencias, y también otras tradiciones. Pero en lo que concierne a la corriente general, estaba emergiendo a la cultura un nuevo concepto, que era espiritual y no formalmente religioso.

Antes de la década de los sesenta, nuestra cultura había rechazado la mayoría de las veces la experiencia mística y la había relegado como experiencia no significativa. Yo era por entonces un científico social y yo también la desdeñaba. Rainer Maria Rilke dijo de aquel periodo:

El único valor que se nos pide es el valor más extraño, más singular y más inexplicable que podamos encontrar. La humanidad en este sentido se ha comportado cobardemente y ha causado un daño infinito a la vida. Las experiencias llamadas visiones, todo el mundo llamado del espíritu, la muerte, todas estas cosas que nos son tan afines, han sido tan excluidas de nuestra vida, mediante su reducción día a día, que los sentidos con los que podríamos haberlas captado se han atrofiado, y esto mismo nos ha ocurrido con respecto a Dios.

Pero en los años sesenta muchos reconocimos algo dentro de nosotros que no habíamos conocido antes. Tuvimos la vi

venencia de una parte de nuestro ser que no estaba separada del universo, y vimos que gran parte de nuestro comportamiento estaba basado en el deseo de aliviar el dolor que procedía de nuestro estado de separatividad. Muchos salimos por primera vez de la alienación que habíamos conocido durante toda nuestra vida adulta. Empezamos a reconocer la salud de nuestros corazones intuitivos y compasivos, la salud que había estado perdida tras el velo de nuestras mentes y las construcciones que habíamos creado sobre quiénes éramos. Trascendimos el dualismo y experimentamos nuestra naturaleza unitiva con todas las cosas.

Pero es interesante ver cómo se han introducido esas ideas en la corriente general en estos últimos veinticinco años. Cuando en aquellos días estaba yo dando conferencias, hablaba a públicos con edades comprendidas entre los quince y los veinticinco años, los exploradores de aquellos tiempos. Estas conferencias eran como encuentros del club de exploradores en los que comparábamos los mapas de los territorios de nuestros viajes. Hoy día, cuando hablo en una ciudad como Des Moines, en el estado de Iowa, hay mil quinientas personas y, en líneas generales, estoy diciendo lo mismo que decía entonces. Podría afirmar que entre el setenta y el ochenta por ciento de dichas personas nunca han fumado marihuana, nunca han probado las sustancias psicodélicas, nunca han leído a los místicos orientales, pero todos hacen signos de asentir con sus cabezas. ¿Cómo lo saben? Por supuesto, la razón por la que lo saben es porque estos valores -el desplazamiento desde nuestra visión estrecha de la realidad a una realidad relativa- han penetrado en la corriente general de nuestra cultura. Ahora tenemos más opciones sobre la realidad, que se reflejan en la gran variedad de instituciones sociales educativas.

Para entender lo que nos estaba sucediendo hace veinticinco años, empezamos a buscar mapas, y los mejores disponibles en aquellos tiempos parecían ser los mapas de Oriente, en especial el Budismo y el Hinduismo. En la mayoría de las

religiones del Próximo Oriente, los mapas sobre la experiencia mística directa formaban parte de las enseñanzas esotéricas más que de las exotéricas. La Kábala y el Hasidismo no eran tan populares como lo son ahora. Así pues, en aquellos días recurríamos al *Libro tibetano de los muertos*, a las *Upanishads* y a la *Bhagavad Gita*. Empezamos diversos métodos o prácticas para continuar la experiencia o para integrar lo que nos había sucedido utilizando psicodélicos.

A principios de los sesenta, Tim Leary y yo teníamos un gráfico en nuestra pared, en Millbrook, en el que una curva geométrica nos indicaba con qué rapidez se iluminaría todo el mundo. Esto incluía el proyecto de poner LSD en los depósitos de agua, pero aparte de esto no había nada espectacular: hasta tal punto parecía inevitable e irrevocable la iluminación colectiva a causa del poder de la experiencia psicodélica. Nos rodeamos de otras personas que habían experimentado una transformación y fuimos considerados rápidamente en Harvard como una especie de culto, debido principalmente al hecho de que las personas que no habían dado esta especie de salto adelante no podían ya comunicar con nosotros. Habiendo atravesado la experiencia del otro lado, nuestro lenguaje había cambiado, creando en consecuencia un abismo infranqueable.

A otro nivel, existía una especie de expectativa ingenua de que el proceso se iba a terminar de manera inminente. Esta expectativa era desmentida por la información que leíamos, pero nosotros creíamos que los psicodélicos funcionarían allí donde habían fallado el Budismo y el Hinduismo.

Cuando Buda describía cuánto tiempo estaría la humanidad en camino, al hablar de la reencarnación, puso el ejemplo de una montaña de diez kilómetros de ancha, diez de larga, y diez de alta. Si un pájaro volase cada año con una cinta de seda en el pico y rodease con ella la montaña una vez, el tiempo que tardaría en desgastarse la montaña con la cinta sería el tiempo que una persona ha estado en camino. Aplicando este

ejemplo a nuestra vida, puede empezarse a ver que ésta es como el tiempo que se tarda en parpadear, y que cada nacimiento es un instante, como si se tratara de una fotografía en un marco. Con esta clase de perspectiva del tiempo, uno se relaja y quita el gráfico de la pared.

Sin embargo, al mismo tiempo, gran parte de los textos espirituales hablan de la urgencia. Buda dice: "Esfuézate todo lo que puedas". Kabir lo expresa así:

Amigo, espera al huésped mientras estás vivo.

Sumérgete en la experiencia mientras vives...

Lo que llamas salvación pertenece al tiempo anterior a la muerte.

Si no rompes tus ligaduras mientras vives,
¿piensas que lo harán los fantasmas cuando mueras? La idea de que el alma se unirá al éxtasis sólo porque el cuerpo se ha corrompido es pura fantasía.

Lo que se encuentra ahora es lo que habrá después. Si no encuentras nada ahora,

acabarás simplemente con una estancia en la ciudad de la muerte.

Si te unes a lo Divino ahora,

tendrás el rostro del deseo satisfecho en la próxima vida. Báñate pues en la verdad. averigua quién es el verdadero maestro.

¡Ten fe en el gran sonido!

Así pues, existía este deseo de conseguirlo ya, lo que nosotros interpretábamos como abrazar todo el camino espiritual y convertirlo en una carrera por la realización. Existe una deliciosa historia acerca de un joven que acude a un maestro Zen y le dice: "Maestro, sé que tiene muchos estudiantes, pero si me esfuerzo más que todos ellos, ¿cuánto tardaré en iluminarme? El maestro le responde: "Diez años". El joven insiste: "Bueno, pero si trabajo día y noche y redoblo mis esfuerzos, ¿cuánto tiempo me llevará? Y el maestro le responde:

"Veinte años". Entonces el joven le habla de más esfuerzos y el maestro le contesta: "Treinta años". El joven le pregunta entonces % Por qué continúa añadiendo años?" y el maestro le explica: "Como tendrás un ojo en la meta, sólo te quedará un ojo para el trabajo, y esto te retrasará enormemente".

En esencia, esta fue la conclusión a la que llegamos nosotros mismos. Estábamos tan apegados al objetivo hacia el que nos dirigíamos que quedaba muy poco tiempo para profundizar la práctica para llegar a él. Pero con los años hemos crecido. Hemos desarrollado la paciencia y, como resultado, hemos dejado de contar. Esto es en sí mismo un gran progreso para la cultura occidental. Yo llevo a cabo mis prácticas espirituales por sí mismas, y lo que suceda sucederá. No me interesa saber si alcanzaré la liberación y la iluminación ahora o dentro de diez mil nacimientos. ¿Cuál es la diferencia? ¿Qué otra cosa podría de hacer? De todas maneras no puedo parar, así que me da lo mismo. Pero algo que me interesa es vigilar que ustedes no se queden atrapados en sus expectativas de una práctica espiritual.

Existe una estupenda historia acerca de Nasrudin, el místico sufí cascarrabias y vagabundo. Nasrudin fue a su vecino para pedirle prestada una gran olla. Su vecino le respondió: "Nasrudin, sabes que eres muy descuidado y realmente aprecio mucho mi gran olla". Nasrudin le dijo: "Toda mi familia está a punto de llegar y realmente la necesito. Te la devolveré mañana". Finalmente, el vecino a regañadientes le prestó la olla. Nasrudin tomó la olla con mucho agradecimiento y al día siguiente se presentó a la puerta con ella. El vecino estaba encantado y le dijo: "Nasrudin, ¡qué maravilla!". Llevó la olla adentro y en su interior había otra pequeña olla. Entonces preguntó: "¿Qué es esto?". Nasrudin le respondió: "La gran olla ha tenido un bebé". El vecino estaba realmente encantado. A la semana siguiente, Nasrudin se presentó de nuevo diciéndole: "Me gustaría pedirte prestada la olla porque voy a hacer otra fiesta". El vecino le dijo: "Por supuesto, Nasrudin, lleva

P S I K O L I B R O

tela". Así lo hizo Nasrudin, pero al día siguiente no apareció, ni tampoco al otro. Al cabo de varios días, el vecino fue a la casa de Nasrudin preguntándole: "¿Dónde está mi olla?". Nasrudin le respondió: "Se murió". ¿Ven cómo pueden ser engañados por la propia mente?

A partir de los años sesenta se inició la influencia de los maestros espirituales orientales en Occidente. Puedo recordar haber ido en compañía de Sufi Sam a escuchar a Alan Ginsberg introducir a A.C. Bhaktivedanta, que iba a cantar ese misterioso canto llamado Hare Krishna. Los Beattles se desplazaban en avión con Maharishi Mahesh Yogui. En una ocasión, fui con un grupo de hippies desde Haight Ashbury en San Francisco a encontrarme con los viejos de la tribu Hopi en Hota Villa. Se trataba de organizar un encuentro hopi/hipi en el Gran Cañón. Les estábamos honrando como a nuestros mayores, pero no creo que ellos realmente quisieran ser honrados por nosotros. Porque cuando fuimos, cometimos terribles equivocaciones, como dar plumas a los niños o hacer el amor. No sabíamos cómo respetar las tradiciones de manera apropiada.

Con los años aprendimos a respetarlas mediante nuestra conexión con las tradiciones orientales. Nuestros problemas con las tradiciones provenía de la cuestión de en qué proporción las podíamos incorporar tal como estaban, y hasta qué punto podíamos modificarlas. Se deben modificar las tradiciones desde dentro, no desde fuera. Lo que muchos occidentales comenzaron a hacer fue tomar una tradición del Budismo Mahayana y decir: "Esto está bien para los budistas tibetanos, pero lo que nosotros deberíamos hacer es ...". Intentamos hacer variantes sin comprender plenamente la práctica desde una posición profunda dentro de nosotros mismos ni dentro de la tradición. Carl Jung escribe sobre Richard Wilhelm en su prólogo al *I Ching*. Llama gnóstico intermediario a Wilhelm, afirmando que éste había incorporado el ser chino dentro de su sangre y de sus células. Wilhelm se ha

bía transformado a sí mismo de la manera apropiada para comprender la tradición.

Muchos de nosotros estábamos tan ansiosos por avanzar que violentamos un cierto número de tradiciones. Fuimos a Oriente a traerlas, pero continuamos modificándolas a nuestra propia conveniencia y para nuestra comodidad. En Occidente tenemos el culto al ego. Estamos focalizados en lo que "yo quiero, yo deseo y yo necesito" Esta actitud no es la misma en las culturas orientales. Muchas de las prácticas espirituales orientales no están centradas alrededor de la personalidad y por eso no son directamente transferibles a Occidente.

Al principio, yo no entendía realmente la importancia de la pureza de las tradiciones. Recuerdo haber estado en un programa de la televisión con Chogyam Trungpa Rinpoche; estábamos hablando sobre el no apego como una cualidad altamente deseable de la mente. Entonces le pregunté: "Bueno, si está tan desapegado, ¿por qué no abandona su tradición?". Él respondió: "No estoy apegado a nada excepto a mi tradición". Y yo concluí: "Entonces, tiene un problema". Mi juicio provenía de mi falta de valoración de la relación de amor que se tiene con un método. Uno emprende un método como un diletante, se apega a él de una manera más bien fanática, y después emerge del método y lo "sigue" sin estar apegado.

Durante los años sesenta, nos juntamos alrededor de nuestro recién descubierto despertar espiritual y de todos los métodos que conocíamos para "colocarnos". Se podían encontrar grupos reunidos en torno a la libertad sexual, a las drogas, a los cantos y a la meditación. Utilizábamos nombres orientales como el "satsang" y la "sangha", pero más tarde nuestras actividades crearon fronteras a su alrededor. Solía haber un sentimiento de elitismo, una preocupación sobre quién era, y quién no, miembro del grupo. Existía un convencimiento común de que "nuestra vía" era la única vía. Muchos reconocemos ahora cuánta violencia puede ejercerse con esta actitud de exclusividad.

P S I K O L I B R O

Recuerdo una historia de Dios y el diablo que van caminando por la calle y ven un objeto brillante en el suelo. Dios lo coge y dice: "Oh, es la verdad". Y el diablo le dice: "Oh, sí. Dámela y la organizaré". Esto es más o menos lo que sucedió cuando la "verdad" empezaba a institucionalizarse y a estructurarse en los años setenta. Se puso de moda formar parte de estos grandes movimientos espirituales (que eran maravillosos y proporcionaron a la gente altos niveles de energía).

La dificultad surgió del hecho de que muchos de los maestros orientales que llegaron a Occidente venían de un celibato básico, de una vida de renuncia. No estaban preparados para encontrarse con las mujeres occidentales, que se hallaban en plena experimentación de la libertad sexual y del feminismo. Los maestros eran absolutamente vulnerables y cayeron como moscas.

Esas personas eran maestros, no gurus. Un maestro señala el camino, mientras que un guru es el camino. Un guru es como un ánsar cocinado: los gurus están "hechos". Nosotros, sin embargo, tomamos el concepto de guru y lo limitamos con nuestra necesidad de un buen padre en un sentido psicodinámico. Queríamos que el guru nos "lo diera hecho", cuando en realidad el guru es más bien una presencia que facilita o permite que uno haga su propio trabajo. Según las predisposiciones kármicas de cada cual, uno "lo hace" para uno mismo.

Posteriormente introdujimos nuestra mente juzgadora en la escena espiritual. Personalmente estuve rodeado de chismes sobre uno u otro guru. Parecía como si todo el mundo se hubiera convertido en un experto con pies de barro. Muchos de nosotros estábamos atareados en decidir si nos podíamos permitir o no dejarnos enseñar por alguien que a nuestros ojos era impuro. No supimos comprender adecuadamente el concepto de entrega. Pensamos que uno se entregaba a alguien como persona, cuando a lo que uno se entrega es a la verdad. Ramana Maharshi dice: "Dios, el guru y el sí mismo son una

sola y misma cosa". Así pues, a lo que uno se entrega es a la propia verdad superior o a la sabiduría superior del guru. Entregarse es un tema interesante. Los occidentales lo vemos como una idea desagradable. La asociamos con las imágenes de MacArthur y con ofrecer el cuello en señal de vulnerabilidad. De hecho, la entrega es una faceta importante en el camino espiritual, es algo en lo que tenemos que esforzamos para poder comprender.

Cuando aprendimos más acerca de las tradiciones, nos dimos cuenta de que si teníamos que incorporar lo que nos había sucedido mediante los psicodélicos, tendríamos que pasar por un gran periodo de purificación. Al principio estábamos reacios, pero empezamos a ver que teníamos que dejar de crear karma para situarnos en un estado en el que pudiéramos alcanzar un alto nivel sin perderlo a continuación. Surgió un gran impulso hacia las prácticas de austeridad. Existía el sentimiento de que este plano terrestre era una ilusión y el origen del problema. Existía el consenso de que de todas maneras era un error haber aterrizado aquí. Lo mejor era "elevarse, ir allá arriba" donde todo pertenecía al reino de lo divino. La gente empezaba a creer que si abandonaba sus posesiones terrenales se volverían más puros y capaces de tener experiencias más profundas. Muchos lo hicieron, pero el problema volvía a ser que dichas experiencias se coleccionaban como logros.

El Maestro Eckhart dijo: "Tenemos que practicar la virtud, no poseerla". Nosotros intentábamos llevar nuestra virtud como marcas en las solapas para mostrar lo puros que éramos. No obstante, nuestras prácticas y rituales nos afectaron y empezamos a tener más experiencias espirituales, que nos llevaron a un periodo en el que todos nosotros estábamos en un estado de beatitud espiritual.

A esta experiencia reaccionamos aficionándonos a todos los fenómenos que ocurrían como consecuencia de nuestras prácticas, la meditación y la purificación espiritual. Éramos muy vulnerables al materialismo espiritual. Si teníamos un

P S I K O L I B R O

Ford en el garaje, creíamos que teníamos un ser astral en nuestro dormitorio. Las tradiciones nos prevenían en contra de esta actitud; el Budismo, por ejemplo, nos advierte en contra de apegarnos a los estados de trance, porque uno experimenta la omnisciencia, la omnipotencia y la omnipresencia. El Budismo aconseja que reconozcamos simplemente estos estados y sigamos adelante. Pero persiste la tentación de asimos a dichas experiencias considerándolas como logros personales. Es muy difícil entender que la libertad espiritual es ordinaria, nada especial, y que esto es lo que la hace tan preciada.

Una gran energía surgió junto con todos estos poderes, porque cuando uno empieza a meditar y a calmar la mente, se comienza a sintonizar con otros planos de realidad. Si usted fuera un tostador, esta experiencia sería como enchufar la corriente a doscientos veinte voltios en lugar de a ciento diez y se quemase todo. Mucha gente ha tenido experiencias increíbles de energía o shakti, o lo que frecuentemente se llama Kundalini, la energía cósmica que se eleva por la columna vertebral. Recuerdo la primera vez que me sucedió; pensé que me había dañado a mí mismo por lo violenta que era. Cuando empezó a subir por mi columna, sentí como si fueran mil serpientes. Cuando la Kundalini alcanzó mi segundo chakra, eyaculé inmediatamente y continuó subiendo. Recuerdo haber estado realmente asustado, sobre todo porque no esperaba algo tan tremendo.

Recibo llamadas telefónicas continuamente -como imagino que las recibe la Red de Emergencia Espiritual- de personas que están atravesando experiencias de Kundalini. Por ejemplo, una terapeuta de Berkeley me llamó diciendo: "Eso me está sucediendo a mí y monto en bicicleta seis horas al día; no me canso, no puedo dormir, lloro en los momentos más extraños, y pienso que me estoy volviendo loca". Yo le respondí: "Déjeme leerle una lista de todos los síntomas, tengo una fotocopia". Y ella me dijo: "Pensaba que era la única persona que tenía esta experiencia". Entonces la desengañé:

"No, es una repetición. Swami Muktananda publicó sus efectos hace mucho tiempo, y se trata simplemente de madre Kundalini en acción. No se preocupe, que ya se le pasará. Límitese a inspirar y a espirar llevando la atención al corazón y manténgalo sereno".

Este fenómeno empezó a sucedernos a nosotros; a algunos les asustó, a otros les entusiasmó, o les atrapó, aficionándose a él, y entonces dejamos de oler las maravillosas flores. Muchas personas aumentaron su ego cuando experimentaron este plano, atribuyéndose a sí mismas el poder disponible en estos niveles. Se embarcaron en un viaje mesiánico, intentando convencer a todo el mundo de que ellas eran "la única persona elegida". Estos episodios eran muy dolorosos para todo el mundo.

Recuerdo un suceso con mi hermano, cuando estaba en una institución mental porque pensaba que él era Cristo y estaba haciendo cosas terribles como tal. En algún momento nos encontramos el médico, mi hermano y yo en una sala del hospital. El médico no dejaba que mi hermano viese a nadie sin estar él presente.

Yo iba con una barba, una túnica, y un rosario de cuentas, mientras que mi hermano iba con traje azul marino y corbata. Él estaba encerrado y yo estaba libre, situación humorística que no se nos escapó a ninguno de los tres. Hablábamos sobre si el psiquiatra se llegaría a convencer de que mi hermano era Dios. Mientras tanto, el médico estaba todo el tiempo escribiendo en su tablilla, obviamente incómodo porque mi hermano y yo estábamos absortos en la conversación como si estuviésemos flotando fuera del mundo. Entonces mi hermano dijo: "No entiendo por qué yo estoy en un hospital y tú estás libre. Tú tienes pinta de loco". Yo le pregunté: "¿Piensas que eres Jesucristo?". Mi hermano respondió: "Pues claro que sí". Entonces yo le dije: "Pues bien, yo también soy Jesucristo". Él me replicó: "No, no entiendes". Yo concluí: "Por eso estás encerrado". En el momento en que se dice a los

PSIKOLIBRO

demás que *ellos* no son Jesucristo, hay que empezar a tener cuidado.

Muchas personas perdieron sus cimientos en este plano cuando la energía se hizo demasiado intensa a partir de sus prácticas espirituales. La Red de Emergencia Espiritual ha estado asistiendo a la gente en el proceso de volver a "aterrizar". En la India, a las personas que experimentaban este tipo de separación se les llamaba "borrachos de Dios". Anandamayi Ma, una de las más grandes santas de todos los tiempos, era una mujer bengalí muy digna que pasó dos años haciendo ruedas de carros en la parte delantera de su casa. También se sabe de ella que en esa época había abandonado su sari. En nuestra cultura, este tipo de comportamientos es material de revistas. En la cultura india se dice: "Oh, es un santo borracho-de-Dios. Tenemos que cuidar de él en el templo".

En nuestra cultura no tenemos un sistema de apoyo para esta clase de pérdida de contacto con la tierra y que es tan transformadora; es un proceso por el que se debe pasar a veces. Por supuesto, muchas personas se han escapado a otros espacios y no han vuelto. El proceso completo consiste en perder el contacto con este plano y *volver a él*. En los primeros tiempos todo el juego consistía en hacer que la gente llegara a otras dimensiones, que saliera de sus mentes y de la pesadez que habían acarreado toda la vida. Entonces mirabas afuera y todo el mundo estaba ausente, como flotando. Ahora miro a la mitad del público y tengo ganas de decir: "Eh, venid a respirar con nosotros, todo está bien. No es tan pesada la vida". A la otra mitad, les diría: "Vamos, empezad a actuar, seguid vuestro número de seguridad social, id por un trabajo".

Cuando las prácticas espirituales funcionan un poco, pero no se ha estabilizado la experiencia transformadora, la fe vacila y se reproducen con fuerza los mosquitos del fanatismo. La mayoría de los discípulos son víctimas de esta clase de fanatismo, mientras que sus maestros lo han dejado atrás hace mucho tiempo. Cuando se encuentra a un maestro espiritual

en cualquier tradición -Zen, sufí, india americana, hindú, budista- se reconoce a otro ser humano. Ellos no van diciendo: "Puesto que no sigues mi vía eres inferior". Pero todos los discípulos que están justo debajo lo hacen; no han profundizado en su fe lo suficiente ni han llegado al otro lado.

Para que un método funcione, tiene que atraparle a uno durante un tiempo. Hay que volverse meditador, pero si uno acaba como meditador, ha perdido. Se pretende llegar a liberarse y no a ser un meditador. Hay muchas personas que acaban como meditadores: "He meditado durante cuarenta y dos años..." Le miran a uno muy seriamente atrapados por la cadena de oro de la virtud. Un método debe atraparle a uno, y si funciona, debe autodestruirse. Entonces se llega al otro extremo y se es libre del método.

Ésta es una de las razones por las que el evangelio de Rama Krishna es tan maravilloso; puede vérselo pasar por el culto a Kali, salir por el otro extremo, y después explorar otros métodos. Una vez que se ha llegado al final del propio método, se comprueba que todos los métodos conducen a lo mismo. La gente me pregunta: "¿Cómo puede ser que siendo judío, practique la meditación budista y tenga un guru hindú?". Y yo respondo: "Yo no tengo ningún problema, ¿cuál es el suyo? Sólo hay un Dios, el Uno no tiene nombre, así que no tiene forma y esto es nirvana. No tengo ningún problema con esto".

El modo en que enfocábamos el camino espiritual conllevaba un elemento de rigor, y había muchos maestros que nos ayudaban a pasar por este dilema. El que probablemente me ayudó más fue Chogyam Trungpa Rinpoche. Lo que uno busca en un maestro realmente bueno es esa cualidad de picardía. No descaro, sino picardía. Recuerdo mi primer verano enseñando en el Instituto Naropa y las dificultades que tuve con Trungpa Rinpoche. Uno de los problemas era que tenía a todos sus estudiantes borrachos continuamente, ocupados en juegos de apuestas y alimentándolos con dietas pesadas. Yo pensaba para mis adentros: "¿Qué clase de maestro espiritual

es éste?". Yo procedía de una vía de austeridad hindú. Los hindús siempre tienen miedo de caer del otro lado. Y ahí estaba ese hombre llevando a sus estudiantes por el camino del infierno, según mis convicciones.

Por supuesto que estaba haciendo un juicio de valor. Cuando volví a encontrar a aquellos estudiantes varios años después, les vi haciendo con devoción las "cien mil prostraciones" y las prácticas espirituales más arduas. Trungpa Rinpoche les había llevado a través de sus obsesiones hasta la más profunda práctica espiritual. Él no tenía miedo, mientras que las demás tradiciones evitan tales riesgos por miedo a que alguien se quede perdido a lo largo del camino. Un maestro tántrico no tiene miedo de conducirnos a través de nuestro lado oscuro. Pero nunca puede saberse si dicho maestro es un excelente maestro o está estancado en sus propias obsesiones. No hay manera de saberlo. Si uno quiere ser libre, todo lo que puede hacer es aprovechar a los maestros lo más que sea posible, y sus problemas kármicos seguirán siendo suyos. Ese es el secreto que se aprende finalmente acerca de los maestros.

Se llega a un punto en el que nos damos cuenta de que la velocidad en el camino espiritual depende de las propias limitaciones kármicas. En este punto empezamos a reconocer la medida del tiempo del trabajo espiritual. No nos podemos adelantar a nosotros mismos o ser fariseos, porque eso puede volverse contra nosotros y hacernos daño. Se puede llegar muy arriba, pero se puede caer.

Así pues, muchas personas dicen que han "salido del camino". Yo les digo: "No, no habéis salido del camino. Las impurezas han producido su efecto kármico. Todo es el camino, y una vez que habéis empezado a despertar, no podéis salir del camino. No hay ninguna posibilidad de que esto ocurra. ¿Adónde vais a salir? ¿Vais a hacer creer a alguien que nunca sucedió? Podéis olvidar por un momento, pero lo que pensáis que habéis olvidado continuará volviendo a vosotros. Por

lo tanto, no os preocupéis; seguid simplemente adelante y sed mundanos por un tiempo".

Una de nuestras expectativas era que el camino espiritual nos mantendría psicológicamente sanos. Yo me formé como psicólogo. Durante muchos años estuve psicoanalizándome. Enseñé la teoría freudiana. Fui terapeuta. Tomé drogas psicodélicas de manera intensiva durante seis años. Tengo un guru. He meditado regularmente desde 1970. He enseñado yoga y he estudiado sufismo y muchas clases de budismo. En todo ese tiempo no me he liberado de ninguna neurosis, ni de una sola. Lo único que ha cambiado es que, mientras que antes mis neurosis eran tremendos monstruos, ahora son como esos pequeños pitufos. "Oh, perversidad sexual, no te he visto durante días, ven a tomar el té". Para mí, el resultado del camino espiritual es que ahora tengo un marco de referencia que me hace identificarme menos con mis neurosis conocidas y con mis propios deseos. Cuando no consigo lo que quiero es tan estupendo como cuando lo consigo. Cuando se empieza a reconocer que el sufrimiento es una gracia, uno no se lo puede creer. Se piensa que es una trampa.

A lo largo del camino espiritual empezamos a aburrirnos con las cosas ordinarias de la vida. Gurdjieff decía: "Eso es sólo el principio. Hay cosas peores por venir. Vais a empezar a morir. Se tarda mucho en acabar de morir, pero todavía queda mucha tontería por salir de vosotros. Ya no podéis engañaros como lo hacíais antes, porque ya le habéis tomado el gusto a la verdad".

A medida que se va desarrollando este crecimiento, los amigos cambian y no se crece al mismo ritmo. Así pues, se pierden muchos amigos. Puede ser muy doloroso cuando las personas que habéis querido, incluso en el matrimonio, no crecen interiormente con vosotros. Es un escollo que nos hace sentirnos a muchos de nosotros culpables por abandonar a los amigos y darnos cuenta de que necesitamos nuevas relaciones.

P S I K O L I B R O

Al mismo tiempo, cuando ya no se puede justificar la vida con nuevos logros, ésta empieza a perder sentido. Cuando se piensa que se ha ganado y se comprueba que no se ha ganado nada en realidad, se empieza a vivir la noche oscura del alma, la desesperación que surge cuando las cosas del mundo empiezan desvanecerse. Nunca estamos tan cerca de la luz como cuando la oscuridad es más espesa. De alguna manera, la estructura del ego se había basado en nuestra separatividad y en nuestro deseo de estar cómodos, felices y en casa. Trungpa Rinpoche decía con su estilo irónico: "La iluminación es la última decepción del ego".

Ésta es la congoja. Uno se da cuenta de que el viaje espiritual es un juego completamente diferente del camino que uno creía mientras estaba en él. Es muy difícil efectuar esta transición. Muchas personas no quieren hacerla. Quieren tomar su poder del trabajo espiritual y hacer su vida más agradable. Esto es maravilloso y yo lo respeto, pero esto no es libertad ni lo que ofrece la vía espiritual. Ésta ofrece libertad, pero exige una entrega total. Entrega -de quienes pensáis que sois y de lo que creéis que estáis haciendo- a lo que es. La mente se sobresalta al pensar que la espiritualidad se está muriendo dentro de uno. Y es cierto que se produce una muerte y la gente se entristece. Esta aflicción sobreviene cuando empieza a desaparecer lo que uno creía que era.

Kalu Rinpoche decía: "Vivimos en medio de la ilusión, de la apariencia de las cosas. Pero existe una realidad y somos esa realidad. Cuando entendéis esto, veis que no sois nada, y que siendo nada, lo sois todo". Cuando uno abandona su sensación de ser especial se pasa a formar parte de todas las cosas. Se está en armonía, dentro del Tao, con el flujo de los acontecimientos.

Mahatma Gandhi decía: "Dios no pide menos que la auto-entrega total como precio de la única libertad que merece la pena tener. Cuando una persona se pierde a sí misma, inmediatamente se encuentra al servicio de todo lo que vive. Éste

se convierte en su gozo y recreo. Estas personas pasan a formar parte de una nueva especie que nunca se cansa de dedicarse al servicio de la creación de Dios"

Me gustaría recordar la historia del cerdo y del pollo que estaban paseando por la calle. Tenían hambre y querían desayunar. Al llegar al restaurante el cerdo dice: "Yo no entro ahí". Y el pollo le pregunta: "¿Por qué?". "Porque hay un letrero que anuncia `huevos con jamón`. Entonces el pollo insiste: "Entremos y comamos otra cosa". Y el cerdo le responde: "Eso es muy fácil para ti, porque todo lo que quieren de ti es una pequeña contribución, pero de mi quieren la entrega total".

Una de las facultades que desarrollamos en el camino es la de ser testigo. La capacidad de observar tranquilamente los fenómenos, incluidos nuestro propio comportamiento, emociones y reacciones. A medida que cultivamos el testigo con más profundidad, es como si viviésemos en dos niveles. Existe el nivel del testigo, y el nivel del deseo, el miedo, la emoción, la acción y la reacción. Esta es una fase en el proceso y proporciona mucho poder. Existe otra etapa posterior que es la entrega. Como afirma un texto budista. "Cuando la mente observa con atención dentro de sí misma, el tren del pensamiento discursivo y conceptual se detiene y se consigue la iluminación". Cuando el testigo se vuelve sobre sí mismo, cuando se observa al observador, uno trasciende al testigo y todo simplemente es. Ya no se está ocupado con una parte de la mente observando a la otra. Ya no se está ocupado en observar, sino sencillamente en ser. Las cosas se vuelven simples de nuevo. Estos días estoy teniendo la experiencia más extraordinaria. He intentado tanto tiempo ser divino y estoy recibiendo un montón de cartas que dicen: "Gracias por ser tan humano". ¿No supone esto un largo camino?

Una de las mayores trampas que tenemos en Occidente es nuestra inteligencia, porque queremos saber que sabemos. La libertad nos permite ser sabios, pero no se puede *conocer* la sabiduría, se debe *ser* la sabiduría. Cuando un guru me quería

hundir me llamaba "listo". Cuando quería recompensarme, me llamaba "simple". El intelecto es un maravilloso servidor, pero es un dueño terrible. Es la herramienta de poder de nuestra separatividad. El corazón intuitivo y compasivo es la puerta de nuestra unidad.

El camino espiritual lo más que puede ofrecernos es una oportunidad de volver a la innata cualidad compasiva de nuestro corazón y a nuestra sabiduría intuitiva. El equilibrio se produce cuando utilizamos nuestro intelecto como un servidor, pero no cuando nos vemos enredados o atrapados en nuestra mente pensante.

Lo que he hecho aquí es mostrar que el camino espiritual es una oportunidad y un don para nosotros. El simple hecho de que hayamos oído decir que existe es una gracia desde el punto de vista kármico. Cada uno de nosotros debe ser auténtico consigo mismo para encontrar su propio y único camino. Si nos convertimos en santurriones, un día esta actitud acaba por hacernos daño. Cada cual ha de permanecer fiel a sí mismo.

Tenemos la suerte de convertimos en la verdad que hemos estado anhelando. Una de las actitudes más relevantes de Gandhi era: "Mi vida es mi mensaje". El rabino decía: "Yo iba a ver al Sadic, el místico rabino del otro pueblo, no para estudiar la Tora con él, sino para ver cómo ataba sus zapatos". San Francisco dice: "No vale la pena caminar para predicar, a menos que nuestra predicación sea nuestro caminar". Tenemos que integrar nuestra espiritualidad en nuestra vida cotidiana, aportándole ecuanimidad, alegría y el asombro de lo sagrado. Tenemos que tornar con nosotros la capacidad de mirar el sufrimiento con el ojo y abrazarlo dentro de nosotros sin que nuestra n)irada lo advierta.

Cuando yo trabajo con enfermos de sida y estoy sosteniendo a alguien, mi corazón se rompe porque quiero a esa persona y ésta sufre mucho. Sin embargo, al mismo tiempo están dentro de mí la ecuanimidad y la alegría. Es casi demasiada paradoja para poderla contener dentro de mí. Pero toda

la ayuda real consiste en esto. Si uno se limita a ser atrapado por el sufrimiento, lo único que hace es agrandar el agujero de la persona que sufre.

Trabajamos espiritualmente en nosotros mismos como una ofrenda a nuestros semejantes. Porque hasta que hayamos cultivado las cualidades de paz, amor, alegría, presencia, honradez y verdad, todos nuestros actos están teñidos por nuestros apegos. No puede uno esperar a estar iluminado para actuar, así que utilizamos nuestros actos como instrumento de trabajo sobre nosotros mismos. Mi vida entera es mi camino, y esto es así para cada experiencia que tengo. Mi amigo Emmanuel me dice: "Ram Dass, ¿por qué no haces el curso? Trata de ser humano". Todas nuestras experiencias, buenas o malas, son parte del curso, y esto es maravilloso. Os invito a matricularos conmigo.

PSIKOLIBRO

CUARTA PARTE:

AYUDA A LAS PERSONAS
EN EMERGENCIA
ESPIRITUAL

P S I K O L I B R O

LA AYUDA EN CASOS DE EMERGENCIA ESPIRITUAL

por Christina y Stanislav Grof

*No dejaremos de explorar
y el final de nuestra exploración
será llegar al punto en que empezamos
y conocerlo por primera vez.*

T. S. ELIOT
Cuatro cuartetos

Existen multitud de formas de emergencia espiritual, que abarcan diversos niveles de intensidad. El grado de ayuda requerida depende, por lo tanto, de la situación. En algunos casos, el tratamiento puede limitarse a una ayuda específica para la persona en crisis; en otras ocasiones puede ampliarse hasta implicar a familiares y amigos, o a grupos de apoyo. Sin embargo, si el proceso es particularmente intenso, puede que sea necesaria una ayuda terapéutica profesional durante las veinticuatro horas del día. El enfoque de la relación con las personas en crisis tiene que ser flexible y creativo, basado en

la valoración de la naturaleza individual de la crisis y en la utilización de todos los recursos disponibles.

La tarea más importante consiste en proporcionar a las personas en crisis un contexto positivo para que puedan vivir sus experiencias, e información suficiente sobre el proceso por el que están pasando. Es esencial que desechen el concepto de enfermedad y reconozcan la naturaleza curativa de su crisis. Puede ser invaluable el proporcionarles buenos textos acerca del tema y la oportunidad de hablar con personas que las comprendan, especialmente aquéllas que han pasado con éxito por crisis similares.

Es de gran ayuda para la persona que atraviesa una crisis psicoespiritual estar rodeada de personas que posean al menos una comprensión de la dinámica básica de la emergencia espiritual. El curso y el resultado de la crisis será muy diferente dependiendo de que las actitudes e interacciones del reducido círculo de parientes y de amigos cercanos sean alentadoras y enriquecedoras o, por el contrario, temerosas, críticas y manipuladoras.

Lo ideal es incluir a la familia, a las parejas y a los amigos cercanos en la red de apoyo desde el principio y ofrecerles tanta información sobre la situación como sea posible. Quién debe ser incluido concretamente, y en qué momento, depende de las circunstancias de cada individuo. La cualidad de la relación con la persona que está en crisis, la compatibilidad general de las características personales de los que ayudan y su actitud frente al proceso se hallan entre los criterios esenciales en los que basamos nuestras decisiones. Además de los libros y exposiciones sobre el tema de la emergencia espiritual, los grupos de terapia vivencial pueden ser una fuente importante de comprensión de los estados no ordinarios de conciencia en su potencial positivo para las personas que tienen que ayudar a alguien que está en crisis.

En muchos casos, puede ser de gran ayuda un buen maestro o maestra espiritual que conozca el territorio interno por su

propia experiencia, o un grupo espiritual local. Dichas personas tal vez puedan ofrecer a alguien que pasa por una emergencia espiritual la oportunidad de hablar sobre algunas de sus experiencias extraordinarias y proporcionarles solidaridad y apoyo. La práctica espiritual, individual o de grupo, puede ofrecer un buen contexto para trabajar con las experiencias que surgen, si el proceso no es demasiado abrumador.

Sería ideal tener una red de grupos de apoyo específicamente formados para las personas que atraviesan emergencias espirituales y para sus familiares y amigos, lo mismo que existen programas en el campo de la adicción como el de los Alcohólicos Anónimos. Todavía no conocemos ningún grupo parecido en el área de la emergencia espiritual, pero con un poco de esfuerzo dicha red podría desarrollarse muy rápidamente.

Para las crisis espirituales que no son muy graves, las soluciones expuestas anteriormente pueden ser suficientes. Muchas personas que han tenido experiencias poco comunes quedan perplejas y aturdidas por ellas, pero pueden arreglárselas para funcionar adecuadamente en la vida cotidiana. Todo lo que necesitan es el acceso a la información correcta, una conversación ocasional de apoyo, y un buen entorno para la práctica espiritual.

Bajo circunstancias favorables, si están disponibles buenos sistemas de apoyo, es posible integrar experiencias que suponen incluso un mayor desafío y que las personas en crisis no serían capaces de enfrentar sin ayuda. Sin embargo, si el proceso se vuelve abrumador e interfiere gravemente con el funcionamiento cotidiano, deben tomarse otras medidas terapéuticas. Aunque muchos de los juicios y procedimientos descritos en este capítulo exigen una experiencia terapéutica, las reglas y estrategias básicas que exponemos pueden ser útiles para cualquiera que desee ayudar.

La primera tarea y la más importante para cualquiera que trabaje con personas en crisis es establecer una relación abier

P S I K O L I B R O

ta y de confianza. Inicialmente, esta relación ayudará a establecer un informe de lo que está sucediendo, que será tan fiel y exacto como la persona sea capaz de proporcionar bajo sus circunstancias. Posteriormente, la confianza será el factor crítico más importante en la verdadera asistencia terapéutica.

Además de las cualidades habituales que invitan a la confianza, como un interés humano auténtico, la integridad personal y la honradez básica, es esencial un sólido conocimiento de los estados no ordinarios de conciencia, a partir de la experiencia personal y del trabajo con otras personas. La persona que está en crisis es muy sensible y reconocerá inmediatamente si la actitud de la persona que le ayuda está basada en una verdadera comprensión empática o si proviene de un modelo profesional médico rutinario. En este proceso puede ser de gran ayuda el conocimiento de la cartografía de los estados no ordinarios de conciencia.

El próximo paso para el facilitador es decidir si utilizar las estrategias de la psicoterapia transpersonal es apropiado para el caso en cuestión o si es más indicado el tratamiento médico tradicional. Un buen examen médico constituye una parte absolutamente necesaria de esta decisión. No queremos pasar por alto, y en consecuencia desatender, estados que pueden ser diagnosticados por las técnicas de laboratorio y clínicas actuales y que exigen atención médica, como infecciones, tumores o enfermedades circulatorias cerebrales.

Cuando los exámenes médicos son negativos, tenemos que evaluar la actitud personal de la persona y su "estilo vivencial". Es fundamental que la persona en crisis esté abierta a la idea de que el problema reside en su propia psique, y que no "proyecte" sobre cualquier persona o acontecimiento sus propias dificultades, ni les culpe de ellos. Y, por supuesto, debe querer enfrentarse a experiencias intensas.

Una vez que empieza el trabajo terapéutico, es importante que el facilitador y la persona en crisis compartan ciertos conceptos básicos. Deben estar de acuerdo en que las dificultades

no son manifestaciones de una enfermedad, sino de un proceso que es curativo y transformador. Aceptan todas **las** experiencias que surgen -biográficas, perinatales y transpersonales- como elementos normales de la psique humana. Deben estar de acuerdo en que el estado que se atraviesa no es patológico *per se*, aunque pueda ser muy inconveniente e inapropiado para las circunstancias ordinarias de la vida. La confrontación con tales experiencias no habituales ha de ser limitada lo más posible a las situaciones que no creen problemas y en las que exista una ayuda.

Tanto el mundo consciente de la realidad consensual como el mundo arquetípico del inconsciente son aspectos auténticos y necesarios de la psique humana. Se complementan uno al otro, pero son dos campos diferentes que no deberían confundirse. Aunque es importante reconocer los dos y respetar sus exigencias con una buena discriminación, cada uno en su tiempo y lugar; responder a ambos simultáneamente crea confusión y puede ser perjudicial para funcionar normalmente en la vida diaria.

Esta comprensión general del proceso conduce a una combinación de dos estrategias alternativas. En la primera categoría, existen varios enfoques que facilitan el proceso y contribuyen a realizar su potencial curativo; éstos son definitivamente preferibles siempre que sea posible aplicarlos. En la segunda, existen varias medidas que pueden ser utilizadas para reducir la intensidad del proceso; sólo deben emplearse en situaciones en las que la persona en crisis tiene que atender obligaciones de la vida cotidiana y las circunstancias no son favorables para el trabajo vivencial.

Entre las técnicas blandas que facilitan y aceleran el proceso de transformación se encuentran diversas técnicas de meditación, la meditación en movimiento, el canto en grupo y otras formas de práctica espiritual. Un enfoque más radical es crear situaciones en las que uno puede adentrarse en sí mismo, preferiblemente utilizando la técnica, y dar rienda suelta

a la expresión de las emociones y a las energías físicas que surjan, mediante el llanto, el grito, las sacudidas u otros movimientos corporales, siguiendo siempre la trayectoria natural del proceso. Trabajar con sueños, (lanza interpretativa, dibujo y pintura y llevar un diario pueden también ayudar a asimilar las experiencias internas. Las energías físicas y emocionales perturbadoras pueden ser eliminadas mediante diversas actividades físicas, como, por ejemplo, correr, nadar o hacer trabajos manuales que supongan un gran esfuerzo físico.

La siguiente opción en las estrategias de ayuda es el trabajo sistemático con un terapeuta con experiencia, ya sea individual o en grupo. En las crisis espirituales pueden ser de utilidad diversos enfoques desarrollados por la psicología humanística y transpersonal, como la imaginación junguiana activa, la práctica y la Gestalt de Fritz Perls, la psicosis de Assagioli, los distintos métodos neoreichianos, la terapia del juego con arena de Dora Kalff... Puesto que las experiencias de emergencias espirituales tienen a veces un importante componente psicossomático, hay que añadir al método de ayuda alguna buena técnica de trabajo corporal. También tiene cabida aquí la acupuntura, que puede ser enormemente eficaz para disolver los bloqueos energéticos en diversas partes del cuerpo e integrar las emociones difíciles.

Para obtener resultados óptimos, la estrategia terapéutica general tiene que cumplir ciertos criterios básicos. No debe limitarse a hablar y tiene que permitir la experiencia plena y la liberación directa de la emoción. Es absolutamente esencial respetar la sabiduría curativa del proceso de transformación, favorecer su curso natural y reconocer y aceptar todo el espectro de la experiencia humana, incluida la gama de vivencias perinatales y transpersonales. Por supuesto, el terapeuta ha de estar abierto a la dimensión espiritual y reconocerla como parte importante de la vida. Sin esta condición, el proceso terapéutico será desviado y violentado y no podrá alcanzar sus objetivos.

Nosotros hemos desarrollado una técnica vivencial que incluye todos los criterios expuestos. Este método, conocido bajo el nombre de Trabajo de Respiración Holotrópica, combina la respiración controlada, la música de evocación y una especial atención al trabajo corporal. Puede activar la psique y hacer surgir a la conciencia importantes elementos inconscientes, que se hacen disponibles para el necesario trabajo terapéutico. Esta técnica puede facilitar y acelerar el proceso en situaciones como las emergencias espirituales, en las que el inconsciente ya está activo. Exponer con más detalle este método excedería el alcance de este artículo; todos sus aspectos han sido descritos en el libro de Stanislav Grof *The Adventure of Self-Discovery*.

Crear situaciones especiales en la propia vida en las que sea posible confrontar y analizar los elementos inconscientes que surjan ayuda a eliminar, durante el resto del día, las intrusiones no deseadas de los componentes perturbadores de aquéllos. Esto exige un sitio en el que se puedan expresar - con mucho ruido, si es necesario- las emociones que vayan apareciendo. Cuando las circunstancias no permiten esta posibilidad y se ha de atender a tareas urgentes prácticas, es posible recurrir a técnicas de la segunda categoría -aquéllas que inhiben el proceso y lo hacen más lento. Hay que subrayar que éstas constituyen la segunda alternativa y sólo deben ser utilizadas como medida temporal. En cuanto la situación lo permita, hay que volver a las estrategias que alientan el proceso, ya que el trabajo de expresión lo acelera y facilita que llegue a su final plenamente logrado.

Para desacelerar el proceso se deben interrumpir momentáneamente toda clase de meditación y de prácticas espirituales. También suele ser eficaz un cambio de dieta; el cambio de una dieta vegetariana ligera a comidas más pesadas que incluyan carne, queso y bebidas refrescantes puede tener una gran influencia para el "aterrizaje". También pueden ser convenientes baños calientes y efectuar simples trabajos domés

ticos en la casa o en el jardín. Si uno ha localizado situaciones que tienden a activar el proceso, debe evitarlas por el momento si le es posible. Para algunas personas podrían ser las situaciones sociales complejas o los lugares muy concurridos; para otras, la música muy alta y la atmósfera ruidosa de las grandes ciudades, o incluso una determinada clase de vibración, como el zumbido de un avión a reacción. En situaciones especialmente estresantes tal vez sea necesario el uso de tranquilizantes.

Llegados a este punto, es necesario hacer una advertencia. Hay personas que al pasar por una emergencia espiritual piensan que servirse del alcohol, de ciertas drogas o de los calmantes puede hacer más manejable la experiencia al reducir la intensidad del proceso y suprimir los síntomas emocionales y físicos más graves. Sin embargo, aquellas personas que tienen un problema no identificado de dependencia de la quimioterapia corren el riesgo de volverse adictas. Por esta razón, hay que ser extremadamente precavidos. El hecho de que algunas de estas drogas puedan ser prescritas por un médico en lugar de ser automedicadas no las hace más seguras.

La situación es mucho más complicada cuando la crisis se vuelve grave y el individuo desarrolla tendencias autodestructivas o presenta problemas de relación, porque está muy agitado, produce alboroto o crea cualquier otro tipo de dificultades. En estas circunstancias, el trabajo psicoterapéutico puede continuarse sólo si existe una supervisión durante las veinticuatro horas del día. Desafortunadamente, existen muy pocas facilidades para que sea posible este apoyo de veinticuatro horas diarias sin utilizar la medicación inhibitoria de rutina.

Existen muchos obstáculos que se interponen normalmente en el camino para el establecimiento de esta clase de centros. Algunos son de tipo legal, político y económico; otros están relacionados con la rigidez de la política de la seguridad social. Mientras no se establezcan dichos centros y se hallen plenamente disponibles, será difícil utilizar nuevos enfoques

con las personas que atraviesan emergencias espirituales agudas. Éstas tendrán que elegir entre la hospitalización con sus terapias tradicionales inhibitorias y las diferentes clases de improvisaciones y de compromisos según las circunstancias de cada caso. A pesar de todos los obstáculos y dificultades, la creación de tales centros es una condición absolutamente necesaria para el tratamiento con éxito de las crisis psicoespirituales agudas.

PSIKOLIBRO

EPILOGO: LA EMERGENCIA

ESPIRITUAL

Y LA CRISIS GLOBAL

por Stanislav Grof y Christina Grof

Una mañana me desperté y decidí mirar por fuera de la escotilla para ver lo que había. Estábamos sobrevolando América y de repente vi nieve, la primera nieve que veíamos desde que estábamos en órbita. Como polvo de luz, se ficndía con los contornos de la tierra, con las venas de los ríos. Pensé que era la nieve de otoño y que la gente se preparaba para el invierno. Minutos después estábamos sobrevolando el Atlántico Europa, y a continuación Rusia. Yo nunca había visitado América, pero imaginaba que la llegada del otoño y del invierno es lo mismo allí que en otros lugares y que prepararse para éste era igual que en otras partes. Entonces, comprendí de golpe que todos somos hijos de nuestra Tierra. No importa a qué lugar dirijáis la mirada. Somos hijos de la Tierra y de bemos tratarla como la Madre que es de todos nosotros.

Cosmonauta soviético ALEKSANDR ALEKSANDROV *The Horse Planet*

La ciencia moderna tiene todo el conocimiento necesario para eliminar la mayoría de las enfermedades, combatir la pobreza y el hambre, y generar una gran abundancia de energía segura y renovable. Poseemos suficientes recursos y poder humano para realizar los más descabellados sueños que la huinidad haya podido tener.

Sin embargo, a pesar de todo este progreso, estamos más lejos que nunca de ser felices y de estar liberados de las preocupaciones por el futuro. Los mayores triunfos tecnológicos - energía atómica, cibernética, naves espaciales, rayos láser, electrónica, ordenadores, química y ciencia bacteriológica han sido desviados hacia objetivos de guerra que han desencadenado un poder destructivo inimaginable. Cientos de millones de personas están muriendo de hambre y de enfermedad, dos fenómenos que podrían remediarse con los billones de dólares gastados cada año en la locura de la carrera armamentística. Es más, existen diferentes escenarios plausibles del día del juicio final, que van desde las diferentes clases de destrucción gradual del entorno hasta la destrucción repentina e inmediata por un holocausto nuclear, y que nos ofrecen el dudoso privilegio de ser la primera especie en la historia del planeta que ha desarrollado el potencial de cometer un suicidio colectivo y, lo que es peor, de destruir todas las demás formas de vida en este acto.

A la vista de esta peligrosa situación, es vital que reconozcamos las raíces de la crisis global y desarrollemos remedios efectivos para resolverla. La mayoría de los enfoques existentes de gobiernos y de otras instituciones se centran en medidas militares, políticas, administrativas, legales y económicas que reflejan las mismas estrategias y actitudes que son las causantes de la crisis, se dirigen a los síntomas y no a las causas y en consecuencia producen, en el mejor de los casos, resultados limitados.

Cuando poseemos los medios y el saber tecnológico para alimentar a toda la población del planeta, garantizando un razonable nivel de vida para todos, para combatir la mayoría de las enfermedades, reorientando las industrias hacia fuentes renovables de energía, y para prevenir la contaminación, ¿qué es lo que nos impide dar estos pasos positivos?

La respuesta reside en el hecho de que todas las situaciones graves mencionadas son síntomas de una misma crisis fundamental. En última instancia, los problemas a los que nos enfrentamos no son en sí mismos puramente económicos, políticos o tecnológicos. Todos ellos son reflejo del estado emocional, moral y espiritual de la humanidad actual. Entre los aspectos más destructivos de la psique humana se encuentran la agresividad dañina y la codicia insaciable. Éstas son las fuerzas responsables del inimaginable despilfarro de las guerras actuales. También impiden una distribución más adecuada de la riqueza entre los individuos, clases y naciones, así como una nueva orientación hacia las prioridades ecológicas esenciales para la continuación de la vida en este planeta. Estos elementos destructivos y autodestructivos de la condición humana actual reflejan directamente la alienación de la humanidad contemporánea, tan alejada de sí misma.

A la vista de esta situación, uno de los pocos hechos esperanzadores y alentadores del mundo de hoy es el renacimiento de la búsqueda mística y del interés por las antiguas tradiciones espirituales. Las personas que han tenido intensas experiencias transformadoras y que han logrado aplicarlas en sus vidas cotidianas manifiestan cambios muy específicos en sus valores. Este hecho conlleva una promesa para el futuro del mundo, puesto que representa un movimiento que está fuera de las características de la personalidad destructiva y autodestructiva y la emergencia de otras que potencian la supervivencia individual y colectiva.

Las personas implicadas en el proceso de emergencia espiritual tienden a desarrollar una nueva apreciación y ree-

rencia por todas las formas de vida y una nueva comprensión de la unidad de todas las cosas; estas actitudes suelen desembocar en una gran implicación ecológica y una mayor tolerancia hacia todos los seres humanos. El respeto por la humanidad entera, el amor por todas las formas de vida, y el pensamiento global desde la perspectiva del planeta entero, se vuelven prioritarios sobre los intereses reducidos de individuos, familias, partidos políticos, clases, naciones y credos. Lo que nos conecta a todos nosotros y lo que tenemos en común se vuelve más importante que nuestras diferencias, que ya se ven más como potenciadoras que como amenazadoras. En las actitudes que caracterizan las emergencias espirituales, podemos ver la contrapartida de la intolerancia, la falta de respeto hacia la vida, y la quiebra moral, que son las causas que están en la raíz de la crisis global. Así pues, esperamos que el interés creciente por la espiritualidad y la alta incidencia de las experiencias místicas espontáneas anuncien un cambio en la conciencia de la humanidad que ayude a invertir nuestro actual curso autodestructivo.

Hemos visto repetidamente que las personas que viven emergencias espirituales se benefician enormemente de los enfoques que están en la base del potencial transformador de estos estados. Las nuevas estrategias pueden tener también efectos muy beneficiosos en su entorno humano inmediato - familiares, amigos, y conocidos. Es apasionante saber que, además, dicha actividad puede tener relevancia para toda la humanidad considerada como un todo, al ayudar a aliviar la crisis a la que todos nosotros nos enfrentamos.

LECTURAS

COMPLEMENTARIAS

La comprensión alternativa de las psicosis

Uno de los mayores obstáculos para aceptar la idea de la emergencia espiritual es la utilización indiscriminada del concepto de enfermedad para todos los estados no ordinarios de conciencia. Entre los críticos más claros de la manera en que el modelo médico se aplica a la psiquiatría se encuentra Thomas Szasz; en este sentido tiene especial relevancia su famoso libro, *La fabricación de la locura* (Ed. Kairós, Barcelona). Otros representantes importantes de esta tendencia crítica son el controvertido psiquiatra R.D. Laing, autor de *La política de la experiencia*, y Kazimierz Dabrowski que, en su libro *Positive Desintegration*, subraya el potencial curativo de muchos estados tradicionalmente confundidos con enfermedades mentales.

Enfoques psicológicos de las psicosis

Existe una gran abundancia de obras psicoanalíticas que intentan explicar diversos estados psicóticos a través de los mecanismos psicológicos y que los tratan con psicoterapia en

lugar de hacerlo con terapias biológicas. Pueden encontrarse contribuciones significativas a estos esfuerzos en las obras de Sigmund Freud, Karl Abraham, Victor Tausk, Melanie Klein, Harry Stack Sullivan y otros muchos. A este grupo de enfoques pertenecen también los estudios sobre las estructuras familiares y las interacciones que conducen a la psicosis, incluidos en los escritos de Theodore Lidz, Gregory Bateson y otros autores. Los esfuerzos por tratar con psicoterapia a pacientes psicóticos culminaron en el trabajo de Frieda Fromm-Reichmann. Una gran limitación de todos estos intentos es la estrechez del marco conceptual, que carece de una auténtica comprensión de la dimensión transpersonal y reduce la espiritualidad a problemas no resueltos de la primera infancia.

La comprensión transpersonal de los estados no ordinarios de conciencia

La obra de C.G. Jung constituye una rara excepción al rechazo de la espiritualidad por la psicología profunda; él expandió el modelo de la personalidad humana más allá de su biografía e introdujo la dimensión transpersonal en la psiquiatría. Su trabajo revolucionó la teoría de los estados no ordinarios (le conciencia; sus conceptos del inconsciente colectivo, la dinámica arquetípica, el ego y el ser, la sincronicidad, y otros muchos, constituyen las piedras angulares de la actual comprensión de las psicosis. Se pueden encontrar secciones muy relevantes desde el punto de vista de la emergencia espiritual en los libros de Jung y en las obras de sus seguidores. Jung ha escrito también estudios centrados específicamente en este campo, como *The Psychogenesis of Mental Disease*. El libro de June Singer, *Boundaries of the Soul*, es un resumen, fácil de leer, de los principios de la teoría y de la práctica junguianas. En su libro *Energías del amor* (Ed. Kairós, Barcelona) June Singer explica su propio proceso de individuación.

257

La persona que ha desarrollado de manera más creativa las ideas de Jung sobre la psicosis es John Weir Perry, autor de *The Far Side of Madness, Roots of Renewal in Myth and Madness*, y otros muchos escritos sobre este tema. Sus libros, basados en un intenso trabajo con clientes que han padecido estados graves, constituyen una valiosa fuente de información sobre el papel de la dinámica arquetípica en las crisis transpersonales. También describen el enfoque terapéutico que desarrolló en su práctica privada y en Diabasis, un centro de tratamiento innovador que fundó en San Francisco.

La psicología junguiana demostró el significado primordial del estudio de la mitología para la comprensión de la psique humana en general, y de las psicosis en particular. A este respecto, las mejores fuentes se encuentran en los libros del mitólogo contemporáneo Joseph Campbell, como *The Mythic Image y Las máscaras de Dios*. Campbell ha tratado el tema de la relevancia que tiene la comprensión de los mitos en la espiritualidad y en las psicosis, concretamente en sus libros *El héroe de las mil caras y Myths to live by*. Una fuente extraordinaria de las ideas de Campbell es su libro *El poder del mito*, una serie de conversaciones con Bill Moyers, también disponible en vídeos comerciales. Muchas de estas brillantes percepciones internas son directamente aplicables a las crisis que acompañan a los procesos de transformación.

Roberto Assagioli, el psiquiatra contemporáneo italiano fundador del sistema llamado psicosisíntesis, elaboró muchas ideas básicas relativas a la importancia psicológica de la espiritualidad y al concepto de emergencia espiritual. Todas ellas están resumidas en su libro *Psichosíntesis*.

Los cuatro libros clásicos sobre espiritualidad, *Cosmic Consciousness* de Richard Bucke, *Ecstasy* de Margarita Laski, *Varieties of Religious Experience* de William James, y *Mysticism* de Evelyn Underhill, son valiosas fuentes de información directamente aplicable a los problemas de las crisis transpersonales. También debemos mencionar en este con

texto el libro de Anton Boisen, *The Exploration of the Inner World*, y los de Wilson van Dusen, *The Natural Depth in Man y The Presence of Other Worlds*, este último inspirado en los escritos filosóficos de Emanuel Swedenborg, así como *Qué es la iluminación* (Ed. Kairós, Barcelona) y *La experiencia mística* (Ed. Kairós, Barcelona), obras colectivas recopiladas por John White.

Entre las fuentes importantes de psicología transpersonal que han conducido a una nueva comprensión de la espiritualidad se encuentra la investigación de Abraham Maslow, autor entre otros libros de *Religions, Values and Peak Experiences*, de *El hombre autorrealizado*. (Ed. Kairós, Barcelona) y de *La personalidad creadora* (Ed. Kairós, Barcelona). Maslow demostró sin ningún género de dudas que las experiencias místicas, o "experiencias cumbre" ~como él las llamó-, no pueden ser confundidas con enfermedades mentales.

La investigación clínica de los estados no ordinarios de conciencia inducidos por las sustancias psicodélicas, y también por técnicas sin utilización de sustancias químicas, contiene muchas claves para una comprensión alternativa de los estados psicóticos. Gran parte de esta información está contenida en los libros de Stanislav Grof, *Psicología transpersonal. Nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia* (Ed. Kairós, Barcelona), *The Adventure of Self-Discovery*, y *Más allá de la muerte* (Ed. Debate, Madrid), éste último en colaboración con Christina Grof.

Entre las contribuciones recientes al problema de la espiritualidad y de la psicosis se encuentra toda la obra de Ken Wilber. En una serie de libros claros y de amplio contenido, en especial *El espectro de la conciencia* (Ed. Kairós, Barcelona), *La conciencia sin fronteras* (Ed. Kairós, Barcelona) y *El proyecto Atman* (Ed. Kairós, Barcelona) esboza su teoría globalizante de la personalidad humana, que él llama psicología del espectro. Para el tema de la emergencia espiritual es de particular interés su libro escrito en colabora

ción con Jack Engler y Daniel Brown, *Transformations of Consciousness*, que aplica el concepto de la psicología del espectro a la comprensión de la psicopatología e incluye los diversos tipos de crisis espirituales.

También debemos mencionar dos estudios especialmente centrados en el problema de la emergencia espiritual: la guía práctica de Emma Bragdon, *Helping People in Spiritual Emergency*, y la tesis doctoral de Bonnie Lee Hood, "Transpersonal Crisis: Understanding Spiritual Emergencies". Relatos personales interesantes de crisis espirituales son *An Experience of Enlightenment* de Flora Courtois, *Daughter of Fire* de Irina Tweedie, el artículo de Naomi Steinfeld "Surviving the Chaos of Something Extraordinary", y el capítulo de Christina Grof de nuestro próximo libro sobre emergencias espirituales: *The Stormy Search for the Self*.

Información específica sobre diversas clases de emergencia espiritual

Para el tipo de emergencia espiritual que tiene una gran similitud con las crisis chamánicas, las mejores fuentes de información básica son el libro clásico de Mircea Eliade *Shamanism: The Archaic Techniques of Ecstasy*, y el de Joseph Campbell *The Way of Animal Powers*. El excelente libro de Michael Harner *El camino del chamán* (Ed. Swan, Madrid) inspirado en la sabiduría chamánica de diferentes culturas, ofrece líneas de guía prácticas para trabajar con las técnicas y experiencias chamánicas. Otras fuentes suplementarias de información son: *The Shaman's Doorway*, de Stephen Larsen, *Shaman: The Wounded Healer y Shantanic Voices*, de Joan Halifax. y *Dreathime and Inner Space: The Way of the Shaman*, de Holger Kalweit, *El viaje del chamán*, de Gary Doore (Ed. Kairós, Barcelona), y la próxima obra de Roger Walsh *Cosmic Travelers: A Psychological View of Shamanism*, además del artículo de Julian Silverman

"Shamans and Acute Schizophrenia". Los libros de éxito de Carlos Castaneda, a pesar de sus licencias poéticas, constituyen una mina de oro de información sobre el chamanismo.

El tipo de crisis transpersonal que tiene las características del despertar de la Kundalini ha sido descrito a grandes trazos en los antiguos textos tradicionales tántricos indios. Entre las mejores fuentes actuales se encuentran las siguientes obras:

Kundalini: The Secret of Life y El juego de la conciencia, de Swami Muktananda, *Kundalini: The Arousal of the Inner Energy*, de Ajit Mookerjee, los libros del pandit Gopi Krishna, en particular *Kundalini: el yoga de la energía* (Ed. Kairós, Barcelona) y *Kundalini for the New Age, The Kundalini Experience: Psychosis or Transcendence* de Lee Sannella, y la recopilación de John White *Kundalini: Evolution and Enlightenment*. Una detallada exposición académica sobre el tema puede encontrarse en *The Serpent Power* de John Woodruffe.

Ya han sido mencionados los libros de Abraham Maslow sobre "experiencias cumbres" y los escritos de John Perry sobre las crisis que implican una renovación mediante el retorno al centro. La literatura original sobre reencarnación y experiencias de vidas pasadas es muy amplia y de calidad desigual. Una buena introducción clásica al tema son los pasajes correspondientes del texto psicológico budista *The Path of Purification*. Entre los tratados modernos, pueden ser interesantes *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation* de Ian Stevenson, y *Other Lives, Other Selves* de Roger Woolger.

Las obras actuales de parapsicología pueden ser muy útiles en los casos en los que los estados no ordinarios de conciencia conllevan un componente significativo de fenómenos psíquicos, como experiencias de salidas del cuerpo, estados de trance, precognición, telepatía y visión a distancia. El campo de las experiencias de salidas del cuerpo ha sido descrito en el libro autobiográfico de Robert Monroe *Journeys out of the Body*, y ha sido estudiado de una manera objetiva por Charles

Tart. Entre los libros que ofrecen información sustanciosa sobre varios aspectos de los fenómenos psíquicos se encuentran: *PSI Scientific Studies of the Psychic Realm* y *El despertar del usel* (Ed. Kairós, Barcelona) de Tart, *The Song of the Siren: A Parapsychological Odissey* y *Hurtan Possibilities* de Stanley Krippner, *Mind Reach: Scientists Look at Psychic Ability* de Russel Targ y Harold Puthoff, y *The Mind Race* de Keith Harary. Las personas que quieran saber más acerca de la "canalización" (*Channeling*) deberían leer el excelente libro de John Klimo, *Channeling: Investigations on Receiving Information from Paranormal Sources*. Sobre la sincronicidad pueden encontrarse más datos en el estudio original de Carl G. Jung titulado *Synchronicity: An Acausal Connecting Principle* y en *Sincronicidad: puente entre mente y materia* (Ed. Kairós, Barcelona), de F. David Peat.

Sobre las experiencias al borde la de muerte puede encontrarse más información en *Vida después de la vida* de Raymond Moody, *Life and Death* y *Heading toward Omega* de Ken Ring. y *Recollections of Death* de Michael Sabom. Dentro de la extensa literatura sobre ovnis, la mejor información general puede encontrarse en *UFOs in Space* de Jacques Valle. Por otro lado, el estudio de C.G. Jung *Flying Saucers: A Modern Myth of Things Seen in the Skies* ofrece fascinantes percepciones internas psicológicas sobre el tema.

La fuente más interesante de información, en lo que concierne al problema de los estados de posesión, son los libros actuales sobre el tema estrechamente relacionado con ellos de las personalidades múltiples, que está recibiendo recientemente mucha atención. Una buena introducción sería el libro de R. Allison, *Minds in Many Pieces*.

NOTAS Y REFERENCIAS

ASSAGIOLI: AUTORREALIZACIÓN Y PERTURBACIONES PSICOLÓGICAS

1. Uno de los principales puntos de interés de Assagioli y uno de los temas importantes de sus escritos inéditos fue el estudio de las correspondencias sociales con los patrones del desarrollo individual. Observando a la sociedad como si fuera una persona (véase Donald Keys, "The Synthesis of Nations", *Synthesis*, 2, p.8), resultan familiares los síntomas de la crisis individual descritos en los últimos párrafos: ciertamente caracterizan muchos de los comportamientos y estados colectivos de la mente en la sociedad actual. Tomados en su conjunto, estos síntomas sociales pueden verse como la manifestación de una crisis existencial en el seno mismo de la sociedad. Esta crisis señala un despertar de la sociedad como un todo -un despertar observado por un número creciente de personas-. Visto desde esta perspectiva, puede ser útil considerar las muchas dificultades sociales que nos son familiares a todos a la luz de los patrones y sugerencias que Assagioli esboza para el individuo en su artículo.

2. Esta es la razón por la que es necesario realizar un cierto nivel de psicósíntesis -de integración de la personalidad alrededor del centro de la identidad o "yo" -, antes, o al mismo tiempo, de realizar la psicósíntesis espiritual -la fusión de la personalidad con las energías supraconscientes y del "yo" con el "Yo transpersonal".

3. Esta distinción entre el "yo" y el "sí mismo" o el "Ser" ["Yo superior" o "Yo transpersonal"] y la relación entre ambos está explicada en el artículo de Betsie Carter-Haar "Identity and Personal Freedom", *Synthesis*, 2, pp.89-90, 1977.

PSIKOLIBRO

4. Puede encontrarse información suplementaria sobre el concepto de niveles de organización en "Drive in Living Matter to Perfect Itself" de Albert Szent-Gyorgyi, *Synthesis*, 1, p.14, 1977.

5. Este proceso de evocar un modelo ideal lo utilizan con frecuencia voluntariamente los maestros espirituales para estimular el crecimiento de las personas que están guiando. Véase también *Synthesis*, 2, p.40, 1977.

6. Véase Assagioli, *Psychosynthesis, A Manual of Principles and Techniques*, Viking Press, Nueva York, 1971, pp. 267-277.

7. Con frecuencia la situación se complica por el hecho de que existe una mezcla de factores "regresivos" y "progresivos". En estos casos, los individuos pueden alcanzar un alto nivel de desarrollo en algunas partes de su personalidad y estar sin embargo dominados por conflictos inconscientes o verse dificultados por ciertas fijaciones infantiles.

8. Todo el proceso es por fuerza complejo y largo, y en otros escritos me he ocupado de él con mayor detalle.

KALWEIT: CUANDO LA DEMENCIA ES UNA BENDICIÓN: EL MENSAJE DEL CHAMANISMO

1. Diószegi, V. *Tracing Shamans in Siberia*. Oosterhaut, 1968, p.58.

2. *Idem*, p.57.

3. *Idem*, p.279.

4. Diószegi, V. "Der Werdegang zum Schamanen bei den nordostlichen Sojoten". *Acta Ethnographica*, no. 8, 1959, pp.269-291.

5. Diószegi, V. "Zum Problem der ethnischen Homogenität des tofischen (karagassischen) Schamanismus". *Glaubenswelt and Folklore der sibirischen Völker*. Budapest, 1963, p.267.

6. Boas, F. *The Religion of the Kwakiutl Indians* (segunda parte). Nueva York: AMS Press, 1930.

7. *Idem*, p.46.

8. Loeb, E.M. "Shaman and Seer". *American Anthropologist*, no.31, 1029, p.66.

9. Callaway, C.H. *The Religious System of the Amazula*, no.15, Londres: Publications of the Folk-Lore Society, 1984, p.259.

10. Good, C.M., y otros autores, "Gukunura mundu: The

Iniciation of a Kikuyu Medicine Man". *Anthropos* 75, no. 1-2, 1980, pp.86-116.

11. Harvey, Y.K. "Possession Sickness and Women Shamans in Korea". *Unspoken Worlds: Women's Religious Lives in NonWestern Cultures*, editado por N.A. Falk y R.M. Gross. San Francisco: Wadsworth Publishing, 1980.

12. Sich, D. "Ein Beitrag zur Volksmedizin and zum Schamanismus in Korea". *Curare*, no.4, 1980, pp. 139-154.

13. Beuchelt, E. "Zur Status-Persönlichkeit koreanischer Schamanen". *Sociologus* 25, nO.2, 1975, pp. 139-154.

14. Lee, J.Y. *Korean Shamanistic Rituals*. La Haya, Holanda: Mouton, 1981, p.173.

15. Sharon, D. *Wizard of the Four Winds: A Shaman's Story*. Nueva York: Free Press, 1978, p.11.

16. *Idem*, p.12.

17. Sieroszewski, W. "Du chamanisme d'après les croyances des Yakoutes". *Revue de l'Histoire des Religions*, no.46, 1902, pp.299-338.

18. Shternberg, L.J. "Shamanism and Religious Election". *Introduction to Soviet Ethnology, vol.1*, editado por S.P. Dunn and E. Dunn. Berkeley, 1974, p.476.

19. Sanchejev, G. "Weltanschauung and Schamanismus der Alaren-Burjäten". *Anthropos*, no.23, 1928, pp. 967-986.

20. Harva, U. *Die Religiösen Vorstellungen der altaischen Völker* no.52, Helsinki: Folklore Fellows Communications, 1938, p.453.

21. Boshier, A.K. "African Apprenticeship". *Parapsychology Review* 5, no.4, 1974.

22. Watson-Franke, M.B. "Guajiro Schamanen (Kolumbien and Venezuela)". *Anthropos*, no.70, 1975, pp. 194-207.

23. Hung-Youn, C. *Koreanischer Schamanismus*. Hamburg: Hamburgisches Museum für Völkerkunde, 1982, p.28

THOMPSON: LA EXPERIENCIA DE ENCUENTROS CON OVNIS COMO CRISIS DE TRANSFORMACIÓN

Campbell, Joseph. *El héroe de las mil caras*, México: Fondo de Cultura Económica.

PSIKOLIBRO

Notas y referencias

- Hillman, James. *Re-visioning Psychology*. Nueva York: Harper & Row, 1975.
- Hopkins, Budd. *Intruders*. Nueva York: Random House, 1987.
- Jung, C.G. *Flying Saucers: A modern Myth of Things Seen in the Skies*. Princeton University Press, 1978.
- Turner, Victor. "Betwixt and Between: The Liminal Period in Rites of Passage". *Betwixt and Between: Patterns of Masculine and Feminine Initiation*, editado por L.C. Mahdi, Steven Foster y Meredith Little, 3-19. La Salle, Illinois: Open Court, 1987.

BIBLIOGRAFÍA

- Allison, R. *Minds in Many Pieces*. Nueva York: Rawson and Wade, 1980.
- Boisen, A. *The Exploration of the Inner World*. Nueva York: Harper & Row, 1962.
- Bragdon, E. *Helping People in Spiritual Emergency*. Los Altos, California: Lightning Up Press, 1988.
- Bucke, R. *Cosmic Consciousness*. Nueva York: Dutton, 1923.
- Campbell, J. *Las máscaras de Dios*. Madrid: Alianza Editorial.
- , *El héroe de las mil caras*. México: Fondo de Cultura Económica. -, *Myths to Live By*. Nueva York: Bantam, 1972.
- , *The Mythic Image*, Princeton: Princeton University Press, 1974.
- , *The Way of the Animal Powers*. Nueva York: Harper & Row, 1984.
- Campbell, J. y Moyers, B. *The Power of Myth*. Nueva York: Doubleday, 1988.
- Castaneda, C. *Las enseñanzas de Don Juan*. México: Fondo de Cultura Económica.
- , *Una realidad aparte*. México: Fondo de Cultura Económica. -, *Viaje al Ixtlan*. México: Fondo de Cultura Económica. Courtois, F. *An experience of Enlightenment*. Wheaton, Illinois: Theosophical Publishing House, 1986.
- Dabrowski, K. *Positive Desintegration*. Boston: Little, Brown, 1977.
- Doore, G. *El viaje del chamán. Curación, poder y crecimiento personal*. Barcelona: Kairós, 1989.
- Eliade, M. *Shamanism: The Archaic Techniques of Ecstasy*. Nueva York: Pantheon, 1964.

PSIKOLIBRO

- Greeley, A. *The Sociology of the Paranormal*. Beverly Hills, California: Sage, 1975.
- Grof, S. *Psicología transpersonal. Nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia*. Barcelona: Kairós, 1988.
- , *The Adventure of Self -Discovery*. Albany: State University of New York Press, 1985.
- Grof, S. y Grof, C. *Beyond Death*, Londres: Thames and Hudson, 1980.
- Halifax, J. *Shamanic Voices: A Survey of Visionary Narratives*. Nueva York: Dutton, 1979.
- , *Shaman: The Wounded Healer*. Londres: Thames and Hudson, 1982.
- Harner, M. *The Way of the Shaman*. Nueva York: Harper & Row, 1980.
- Hastings, A. "A Counseling Approach to Parapsychological Experience". *Journal of Transpersonal Psychology* 15 (1983): 143-167.
- Hood, B.L. "Transpersonal Crisis: Understanding Spiritual Emergencies". Tesis de Doctorado en Filosofía, Universidad de Massachusetts, Boston, 1986.
- James, W. *Varieties of Religious Experience*. Nueva York: Collier, 1961.
- Jung, C.G. *Obras completas*. Bollingen Series XX. Princeton: Princeton University Press, 1960.
- , *Flying Saucers: A modern Myth of Things Seen in the Skies. Vol. 10, Obras completas*. Bollingen Series XX, Princeton: Princeton University Press, 1964.
- , *Synchronicity: An Acausal Connecting Principle. Vol. 8, Obras completas*. Bollingen Series XX, Princeton: Princeton University Press, 1980.
- , *Psychological Commentary on Kundalini Yoga*. Nueva York: Spring Publications, 1975.
- Kalff, D. *Sandplay: Mirror of a Child's Psyche*. San Francisco: Hendra & Howard, 1971.
- Kalweit, H. *Dreamtime and the Inner Space: The World of the Shaman*. Boston: Shambhala, 1988.
- Klimo, J. *Channeling: Investigations on Receiving Information from Paranormal Sources*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1987. Krippner, S. *The Song of the Siren: A Parapsychological Odyssey*.

- Nueva York: Harper & Row, 1977.
- , *Human Possibilities*. Garden City, Nueva York: Anchor-Doubleday, 1980.
- Krishna, G. *Kundalini. El yoga de la energía*. Barcelona: Kairós, 1988.
- Kundalini for the New Age*. Editado por G. Kieffer. Nueva York: Bantam, 1988.
- Laing, R.D. *El yo dividido. Un estudio sobre la salud y la enfermedad*. México: Fondo de Cultura Económica, 1980.
- , *La política de la experiencia*. Barcelona: Crítica, 1978.
- , *Metanoia: Some Experiences at Kingsley Hall* " en *Going Crazy*. Editado por N. Ruitenbeck. Nueva York: Bantam, 1972.
- Larsen, S. *The Shaman's Doorway: Opening the Mythic Imagination to Contemporary Consciousness*. San Francisco: Harper & Row, 1976.
- Laski, M. *Ecstasy: A Study of Some Secular and Religious Experiences*. Nueva York: Greenwood, 1968.
- Lukoff, D. "Diagnosis of Mystical Experiences with Psychotic Features". *Journal of Transpersonal Psychology*, 17 (1985): 155-181.
- Lukoff, D. y Everest, H. "The Myths of Mental Illness". *Journal of Transpersonal Psychology*, 17 (1985): 123-153.
- Maslow, A. *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser*. Barcelona: Kairós, 1973.
- , *La personalidad creadora*. Barcelona: Kairós, 1983.
- , *Religions, Values, and Peak Experiences*. Cleveland: Ohio State University, 1964.
- Monroe, R. *Journeys Out of the Body*. Nueva York: Doubleday, 1971.
- Moody, R. *Life after Life*. Atlanta: Mockingbird, 1975.
- Mookerjee, A. *Kundalini: The Arousal of the Inner Energy*. Nueva York: Destiny, 1982.
- Mosher, L. y Menn, A. *Soteria: An Alternative to Hospitalization for Schizophrenics. Vol 1, New Direction for Health Services*. San Francisco: Jossey-Bass, 1979.
- Muktananda, Swami. *Play of Consciousness*. South Fallsburg, Nueva York: SYDA Foundation, 1974.
- Kundalini: The Secret of Life*. South Fallsburg, Nueva York: SYDA Foundation, 1979.

- Peat, D. *Sincronicidad. Puente entre mente y materia*. Barcelona: Kairós, 1989.
- Perry, J. *The Self in Psychotic Process*. Berkeley: University of California Press, 1953.
- , *Lord of the Four Quarters*. Nueva York: Braziller, 1966.
- , *The Far Side of Madness*. Englewood Cliffs, Nueva Jersey: Prentice Hall, 1974.
- , *Roots of Renewal in Myth and Madness*. San Francisco: JosseyBass, 1976.
- Rappaport, M. y otros autores. "Are There Schizophrenics for Whom Drugs May Be Unnecessary or Contraindicated?". *International Pharmacopsychiatry* 13 (1978): 100.
- Ring, K. *Life at Death*. Nueva York: Coward, McCann & Geoghegan, 1980.
- , *Heading toward Omega*. Nueva York: Morrow, 1984.
- Sabom, M. *Recollections of Death*. Nueva York: Simon and Schuster, 1982.
- Sannella, L. *The Kundalini Experience: Psychosis or Transcendence*. Lower Lake, California: Integral Publishing, 1987.
- , "The Many Faces of Kundalini". *The Laughing Man Magazine* 4, no. 3, (1983): 11-21.
- Silverman, J. "Shamans and Acute Schizophrenia". *American Anthropologist* 69 (1967): 21.
- , "Acute Schizophrenia: Disease or Dis-ease". *Psychology Today* 4 (1970): 62.
- , "When Schizophrenia Helps". *Psychology Today* (1971). Singer, J. *Boundaries of the Soul: The Practice of Jung's Psychology*. Garden City, Nueva York: Anchor/Doubleday, 1972.
- Steinfeld, N. "Surviving the Chaos of Something Extraordinary". *Shaman's Drum* 4 (1986): 22-27.
- Stevenson, I. *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*. Charlottesville: University Press of Virginia, 1966.
- Szasz, T. *The Myth of Mental Illness*. Nueva York: Hoeber-Harper, 1961.
- Targ, R. y Puthoff, H. *Mind Reach: Scientists Look at Psychic Ability*. Nueva York: Delta, 1977. Targ, R. y Harary, K. *The Mind Race*. Nueva York: Villard, 1984.

- Tart, C. *PSI: Scientific Studies of the Psychic Realm*. Nueva York: Dutton, 1977.
- , *States of Consciousness*. Nueva York: Dutton, 1975.
- Tweedie, I. *Daughter of Fire: A Diary of a Spiritual Training with a Sufi Master*. Grass Valley, California: Blue Dolphin, 1986.
- Underhill, E. *Mysticism. A Study in the Nature and Development of Man's Spiritual Consciousness*. Nueva York: Meridian, 1955. Vallée, J. *UFO's in Space: Anatomy of a Phenomenon*. Nueva York: Ballantine, 1965.
- Van Dusen, W. *The Natural Depth in Man*. Nueva York: Harper & Row, 1972.
- , *The Presence of Other Worlds: The Teachings of Emanuel Swedenborg*. Nueva York: Harper & Row, 1974.
- Walsh, R. *Cosmic Travelers: A Psychological View of Shamanism* (en imprenta).
- White, J. editor, *Kundalini: Evolution and Enlightenment*. Garden City, Nueva York: Anchor/Doubleday, 1979.
- Wilber, K. *El espectro de la conciencia*. Barcelona: Kairós.
- , *El proyecto Atman. Una visión transpersonal del desarrollo humano*. Barcelona: Kairós.
- Wilber, K., Engler, J., y Brown, D. *Transformations of Consciousness*. Boston: New Science Library/Shambhala, 1986.
- Woodruffe, Sir J. *The Serpent Power*. Madras: Ganesh, 1964. Woolger, R. *Other Lives, Other Selves*. Nueva York: Bantam, 1988.

ÍNDICE

Introducción	9
PRIMERA PARTE: LOCURA DIVINA: PSICOLOGÍA ESPIRITUALIDAD Y PSICOSIS	21 -
Emergencia espiritual: la comprensión de las crisis evolutivas, por <i>Stanislav y Christina Grof</i>	23 -
Autorrealización y perturbaciones psicológicas, por <i>Roberto Assagioli</i>	58 -
La experiencia trascendente en relación con la religión y la psicosis, por <i>R. D. Laing</i>	87
SEGUNDA PARTE: CLASES DE EMERGENCIA ESPIRITUAL	105
- Cuando la demencia es una bendición: el mensaje del chamanismo, por <i>Holger Kalweit</i>	107
- La Kundalini desde el punto de vista clásico y clínico, por <i>Lee Sannella</i>	135
- La experiencia de encuentros con ovnis como crisis de transformación, por <i>Keith Thompson</i>	149
TERCERA PARTE: LA ACCIDENTADA BÚSQUEDA DEL SER: PROBLEMAS DEL BUSCADOR ESPIRITUAL	169 -
Obstáculos y vicisitudes en la práctica espiritual, por <i>Jack Kornfeld</i>	171 -
Promesas y peligros del camino espiritual, por <i>Rani Dass</i>	217

índice

CUARTA PARTE: LA AYUDA
ALAS PERSONAS EN EMERGENCIA ESPIRITUAL 241
- La ayuda en casos de emergencia espiritual,
por *Christina y Stanislav Grof* 243

Epílogo: la emergencia espiritual y
la crisis global, por *Stanislav y Christina Grof* 252

Lecturas complementarias 256

Notas y referencias 263

Bibliografía 267

PSIKOLIBRO