



Asociación
Transpersonal
Iberoamericana

ati

magazine



ati magazine#3

ISSN impreso: 2788-4023
ISSN electrónico: 2788-4031



**ASOCIACIÓN
TRANSPERSONAL
IBEROAMERICANA**

Órgano divulgativo

Laura F. Laguía

Psicóloga.

Máster en Psicoterapia del Bienestar emocional

contacto@ati-transpersonal.org

lpfl0001@gmail.com

Contenido

San Juan de la Cruz	3
Editorial	4
El cielo en la Tierra	
Tich Nhah Hanh.....	5
Unidad	
Matilde Torres.....	7
La noción del Wu Wei en la psicoterapia contemporánea	
Daniel Taroppio.....	9
Entrevista a Amaia:	
Mi experiencia en la terapia con psicoactivos	11
Silenciarte	
Poema de José Antonio Reula	15
Reseña: Chamanismo y Dzogchen	17
Todo camino Espiritual lleva a la compasión	
Pablo Iván Rovetta	19
De una experiencia personal	
Yolanda Hdez.....	22
Enrique Martínez Lozano	
Fragmento e ilustración.....	25
Eventos transpersonales	26



*Entréme donde no supe: y quedéme no sabiendo,
toda ciencia trascendiendo.*

San Juan de la Cruz



ati
Asociación
Transpersonal
Iberoamericana
magazine

Editorial

Adentrados en el verano y con las lecturas pertinentes dentro de nuestras maletas de viaje, aquí llega el nuevo número de la ATI Magazine. Esta vez con un contenido variado para cubrir un rango más amplio de las necesidades de esas mentes hambrientas que nos leen.

Aprovechando que muchos de nosotros durante el verano haremos una inmersión en la naturaleza, ya sea en la playa o la montaña, la magazine comienza con un texto del maestro Thich Nhat Hanh. Un canto a la naturaleza la cual equipara al propio reino de los Cielos, una deliciosa reflexión que nos invita a sumergirnos en el medio con una nueva mirada.

Podréis encontrar también un bello texto de Matilde Torres, que nos hace una pregunta elocuente y reflexiva: ¿Qué estoy mandando al Universo?. Una pregunta necesaria ya que como rezan diferentes perspectivas psicoespirituales.. Así, lo mismo dentro que fuera.

Daniel Taroppio nos señala la importancia del Wu Wei taoísta, dentro de la psicoterapia y el propio proceso terapéutico. Nos invita a confiar en ese proceso mágico y natural que es en muchas ocasiones la sanación y en lo expansivo de aquella famosa frase: Nadie hace nada; y sin embargo, nada queda sin hacer.

Por otra parte, contamos con dos experiencias de primera mano de personas que en un momento crucial de su vida, se cruzaron con la experiencia transpersonal. Por una parte Amaia, a la cual estamos infinitamente agradecidos, que nos cuenta su historia en psicoterapia con psicoactivos. Y por otro Yolanda Hdez, quien actualmente forma parte de la organización de una activa asociación madrileña desde la que llevan a cabo diferentes actividades.

Al igual que en la edición anterior, damos espacio al arte con la aportación de José Antonio Reula y a las reseñas de nuevos libros con Elías Capriles.

Y por último, encontraremos una reflexión realizada por Pablo Iván Rovetta, acerca de cómo el activismo puede alejarnos de nosotros mismos y de los demás, en contra partido de lo que sería un verdadero camino espiritual, el cual, como él mismo indica en su título, debe procurarnos un lugar cerquita del cultivo de la compasión.

Gracias a todos aquellos que han confiado en nosotros queriendo participar en esta nueva edición. Gracias especiales a Pablo, por su activa colaboración en este número de la ATI Magazine.





El cielo en la Tierra

“Querida Madre Tierra:

Hay quienes caminan sobre ti buscando la tierra prometida, sin darse cuenta de que tú eres ese prodigioso lugar que hemos estado buscando durante toda nuestra vida. Tú ya eres un extraordinario y maravilloso Reino de los Cielos, el más hermoso planeta del sistema solar, el lugar más maravilloso de los cielos. Tú ya eres la Tierra Pura en la que incontables buddhas y bodhistvas del pasado se manifestaron, alcanzaron la iluminación y enseñaron el Dharma.

No necesitamos imaginar una Tierra Pura del Buddha en el Occidente, ni un Reino de Dios por encima al que iremos cuando muramos. El Reino de los Cielos está aquí en la Tierra. El Reino de Dios está aquí y ahora. No necesitamos morir para entrar en el Reino de Dios. De hecho, muy al contrario, necesitamos estar muy vivos. En cada paso, podemos tocar el Reino de Dios. Cuando conecto profundamente ahora mismo, en la dimensión histórica, con ese reino, estoy en contacto con la Tierra Pura, con lo último y con la eternidad. En profundo contacto con la Tierra y los milagros de la vida, conecto con mi verdadera naturaleza. ¿No pertenecen acaso la exquisita flor de la orquídea, el rayo de sol y hasta mi milagroso cuerpo, al Reino de Dios? Si miro profundamente la Tierra, ya sea una nube suspendida en el cielo o la caída de una simple hoja, puedo ver la naturaleza de no nacimiento y de no muerte de la realidad. Tú, querida Madre, nos trasladas a la eternidad. Nunca hemos nacido y nunca moriremos. Cuando entendamos esto podremos valorar y disfrutar plenamente de la vida, sin miedo a la vejez y a la muerte, sin quedarnos atrapados en complejos sobre nosotros y querer que las cosas sean diferentes a como son. Ya somos —y siempre hemos sido— lo que estamos buscando.

El Reino de los Cielos no existe fuera de nosotros, sino dentro de nuestros corazones. Que seamos o no capaces de conectar con el Reino de Dios en cada paso, depende de nuestra manera de mirar, de nuestra manera de escuchar y de nuestra manera de caminar. Cuando nuestra mente está tranquila y en paz, el mismo suelo que hollamos se convierte en un paraíso.

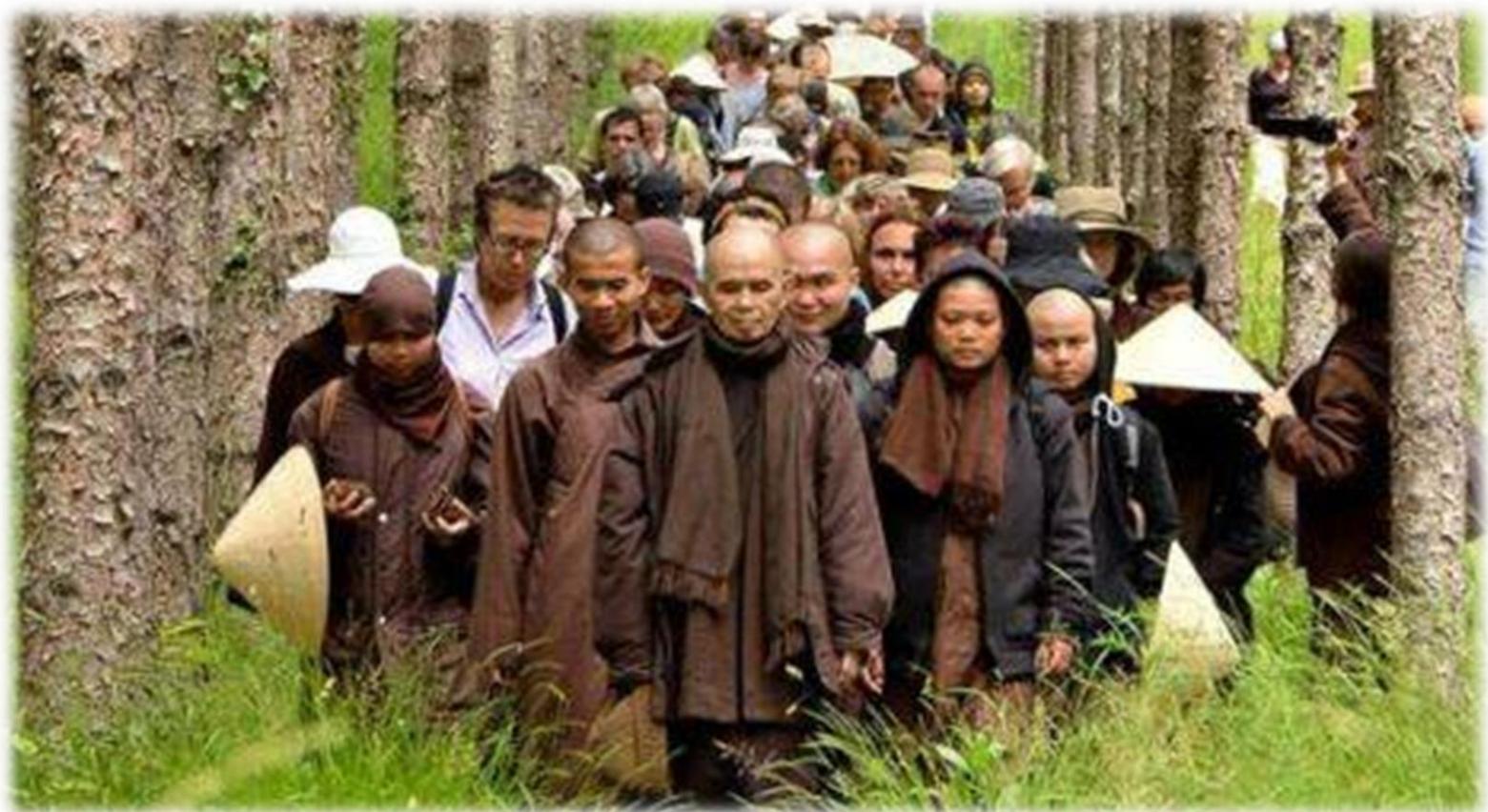
Hay quienes dicen que en su cielo no hay sufrimiento, pero... ¿cómo podría, en ausencia de sufrimiento, haber felicidad? Necesitamos abono para que las flores crezcan y

lodo para que florezca el nenúfar. Y necesitamos también dificultades para poder superarlas. La iluminación es siempre iluminación de algo.

Me comprometa, querida Madre, a cultivar esta forma de mirar. Me comprometo a ejercitar la mirada atenta, aquí y ahora, hasta poder tocar día y noche la Tierra Pura, el Reino de Dios. Hago el voto de tocar, en cada paso, la eternidad. Hago el voto de tocar, en cada paso, el cielo en la Tierra.”

Thich Nhat Hanh

Un canto de Amor a la Tierra.





Cuando el físico llega a lo alto de la montaña, se encuentra con que allí hay un místico sentado desde hace mucho tiempo.

La Unidad de la que los místicos han hablado desde hace miles de años empieza a reflejarse en la física de nuestros días. Y no es casual, la física no es algo lejano a lo que se dedican unos cuantos, sino que se trata de la interpretación que damos del mundo, del universo, y por tanto va a determinar el modo de relacionarnos. Nuestra física habla del mundo en el que vivimos y de nuestro papel en él, habla de cómo construimos nuestra vida cotidiana.

En perfecta concordancia con el modo de vivir durante muchos, muchos años, como seres separados, ha estado vigente una física mecanicista que entendía el universo como un enorme mecano de piezas que encajaban de una única forma en un engranaje determinado, un mundo rígido, con leyes rígidas, un mundo hecho, terminado que teníamos que someter, un mundo hostil que estaba ahí fuera, independiente y totalmente ajeno a nosotros. Una física a la que los infinitos le resultaban especialmente molestos y los desechaba sin el menor escrúpulo.

Pero ahora estamos desarrollando una mirada hacia dentro y en este viaje a nuestro propio centro nos encontramos dentro con el infinito que antes intuíamos sólo fuera y desechábamos ante el vértigo que nos producía nuestra pequeñez.

“
*La pregunta obligada es ¿Qué
estoy mandando al universo?
¿Qué información movilizo cada
día, cada momento, en cada
situación? ¿Qué actitud
sostengo en cada instante?*”

Esta nueva experiencia de nosotros mismos hace que empecemos a ver y a interpretarlo todo de una forma distinta, y el universo ya no parece tan rígido, y el fuera y el dentro ya no están tan delimitados y las leyes no son tan inamovibles y la creación no pertenece al pasado y los infinitos empiezan a ser familiares...

En esta transformación silenciosa, inaparente que se va produciendo poco a poco en los adentros de cada uno de nosotros se gesta la nueva física, esa que nos dice que todo está conectado, que somos emisores y receptores de información, existiendo una comunicación constante con la Totalidad en todo momento a

través de nuestros pensamientos y sobre todo de nuestro estado emocional, de manera que aquello que emitimos, aquello que sentimos va a ser sentido por el Todo que nos devolverá la información en forma de experiencia.

La pregunta obligada es ¿Qué estoy mandando al universo? ¿Qué información movilizo cada día, cada momento, en cada situación? ¿Qué actitud sostengo en cada instante? ¿Abierta al asombro? ¿Dispuesta a la queja? ¿Temerosa? ¿Confiada? ¿Lista para acoger? ¿Preparada para el ataque?... porque son esas pequeñas cosas de cada momento lo que está tejiendo la realidad que vivimos.

A lo mejor es el momento de que empecemos a interactuar con el Todo conscientemente, deliberadamente, enviando aquello que queremos recibir, participando en esta creación constante que surge a cada instante de ese mar de posibilidades infinitas que llamamos Universo y entregarnos confiadamente al Misterio que encontramos por todas partes, conectando todo con todo, en una total y perfecta Unidad.

Matilde de Torres Villagrà, licenciada en Medicina. Dirige cursos y talleres de meditación y autorrealización, imparte clases de yoga y realiza acompañamientos a personas que quieren encontrar el conflicto que hay detrás de su enfermedad.

Es autora de varios libros : *Más allá del olvido*, *Detrás de la apariencia*, *Cuando el Silencio habla* y *Para que la vida te sorprenda*.

Blog “ Desde el vacío” <https://matilde.dettorresvillagra.com/>



La noción del Wu Wei en la Psicoterapia Contemporánea

Daniel Taroppio



En el Taoísmo, origen y fundamento del arte del Tai Chi Chuan, floreció hace muchos siglos la noción del Wu Wei, o “hacer sin hacer”.

Wu Wei indica la profunda actitud existencial que se despierta en aquellas personas que toman contacto con la sabiduría universal fluyendo dentro de ellas, y a partir de allí, relajan la crónica contracción del ego, identificado exclusivamente con sus esfuerzos y con la ingenua creencia en que todo en la vida depende de él. Muy por el contrario, todo lo verdaderamente esencial e indispensable para nuestra vida ocurre más allá de nuestro control y voluntad. Desde todas las funciones vitales básicas que operan segundo a segundo en nuestro organismo, y sin las cuales no podríamos sobrevivir un solo instante, hasta los fenómenos naturales que sostienen nuestra existencia, como la salida del sol, la provisión de oxígeno, el cambio de estaciones, la rotación planetaria o la lluvia, todas ocurren más allá de nuestro control.

Nuestras intervenciones ignorantes en el ecosistema pueden perturbar estos fenómenos, nuestras intervenciones sabias pueden a veces colaborar con ellos, pero en ningún caso pueden crearlos. Su origen trasciende por completo nuestra capacidad de comprensión e intervención.

Tomar contacto con todos estos procesos naturales, reconocer que estamos vivos por acción de fuerzas que no manejamos, y en consecuencia relajarnos y descansar en ellos, en esto consiste gran parte de la filosofía del Wu Wei.

Esta sabiduría inconmensurable que es tan fácil de apreciar a nivel fisiológico, es lo que a nivel psicosocial y espiritual denomino el Núcleo Primordial o la Perfección Original del Ser: una fuente de energía vital y consciencia que se despliega en cada ser humano y en la interacción de los individuos entre sí.

Considero que acompañar a las personas en su camino de regreso y reconocimiento de esta Fuente original de sabiduría interior, es la tarea más

importante que podemos desarrollar en todo proceso de psicoterapia transpersonal.

En un mundo agobiado por la mentalidad patriarcal compulsiva, que apunta casi exclusivamente hacia el control racional de todo lo vivo, incluyendo no sólo a la naturaleza sino fundamentalmente a nuestro mundo interno, desarrollar los aspectos receptivos de la mente, contactar con nuestro hemisferio derecho, con la mirada femenina de la realidad, constituye una tarea urgente e insoslayable.

El avance abrumador de las cardiopatías en mujeres y hombres cada vez más jóvenes, el estrés disfuncional crónico, el síndrome del burn-out, y tantos otros males cada vez más frecuentes en nuestra época, nos imponen la necesidad de revisar nuestros modelos terapéuticos y de acompañamiento de personas. No estamos enfrentados a males exclusivamente individuales, familiares u organizacionales, sino a un desequilibrio cultural que ya está trayendo aparejadas consecuencias muy graves.

Nos ha tocado vivir en una cultura obsesionada por el progreso, el crecimiento, el control, el éxito, la tecnología omnipresente, la manipulación de la naturaleza (incluyendo a los seres humanos que somos parte de ella) carente de toda ética. Y en esta carrera desenfrenada estamos cada vez más lejos de nosotros mismos, de nuestra propia naturaleza interior.

Por más grande que sea el desafío, es preciso asumir que todo modelo terapéutico centrado exclusivamente en el lenguaje, en los procesos cognitivos y en la racionalidad, lejos de brindar soluciones termina formando parte del problema, pues tarde o temprano se convierte en una herramienta más de control intelectual sobre el despliegue de la vida.

La investigación y desarrollo de modelos de Psicoterapia que propicien el despliegue de la capacidad contemplativa, de la búsqueda del centro y el equilibrio interior, del descanso, el cuidado de la salud, el contacto con el cuerpo, las emociones, el silencio y la quietud mentales, se ha convertido en una prioridad. Ya no se trata únicamente de nuestra responsabilidad como terapeutas frente a nuestros consultantes, sino de una responsabilidad social de mucha mayor trascendencia.



Daniel Taroppio, M.D.P. Fundador de la Escuela de Psicología Transpersonal-Integral, Psicólogo Clínico, Magíster en Desarrollo Personal e Interpersonal, escritor y profesor universitario.

Fue investigador del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas de Argentina, donde desarrolló el Modelo **Interacciones Primordiales**, que incluye Metodologías Corporales-Energéticas, Cognitivo-Lingüísticas y Meditativas, como la **Danza Primal**, de la que es creador.

Se especializó en Esalen Institute, EE UU, Findhorn Foundation y Clunny Hill College, Gran Bretaña, Grof Transpersonal Training, en Integral Institute de Ken Wilber (EE UU) y en Spyral Dynamics con Chris Cowan.

Estudió y/o trabajó con maestros como Viktor Frankl, Stan Grof y Ken Wilber, entre otros.

Recorre el mundo brindando capacitación en desarrollo humano y expansión de la consciencia.

Entrevista a Amaia: mi experiencia en la terapia con psicoactivos.



P: Has pasado por cinco años de terapia transpersonal. ¿En qué dirías que ha cambiado tu vida después de este proceso?

R: *Ha cambiado por completo. Soy consciente (que no es poco y esto también es parte de la terapia) de que tengo que seguir creciendo y trabajando para aceptar lo que vaya viniendo, aceptar a las personas como son, las circunstancias como van surgiendo y lo más importante la parte de responsabilidad que tengo en ello y la que no, y ésta última dejarla marchar.*

Descubrir la parte transpersonal de la vida, ha cubierto inquietudes vitales que arrastraba

desde pequeña y nadie daba respuesta. En ese sentido me ha aportado paz y luz.

P: ¿Por qué este tipo de terapia? ¿La buscaste explícitamente o diste casualmente con un profesional que trabajaba desde este marco teórico?

R: *Di casualmente con un profesional que trabajaba desde este marco teórico...aunque ahora entiendo que las casualidades no existen y doy gracias por esa casualidad. No sabía ni qué significaba transpersonal y mira que me lo explicó en varias ocasiones mi terapeuta...pero no había manera de entenderlo. Siempre se me iba el pensamiento de referencia a la religión y nada tiene que ver.*

P: ¿Habías pasado antes por psicoterapia? Si es así, ¿qué diferencias has visto entre la terapia transpersonal y tus experiencias anteriores?

R: Sí he recibido durante mi vida psicoterapia y lo explico. En mi infancia viví situaciones traumáticas que me marcaron. Mi dolor, rabia, incomprensión, sumado a mi curiosidad por “¿Qué es la vida?” intentaron encontrar respuesta con 8 años en las catequesis “obligadas” para hacer la comunión. No encontrar una respuesta lógica me generaba frustración pero...ahora que lo pienso las catequistas tampoco lo debían de pasar nada bien recibiendo mis preguntas.

A los 12 años comencé a tener fuertes taquicardias y el médico me diagnosticó ansiedad, recetándome para ello una pastilla. A los 18 comencé a acudir a un psicólogo y hablé por primera vez de mi infancia. De ahí, con el tiempo, me derivaron a psiquiatría obteniendo el diagnóstico de depresión crónica y su consiguiente medicación.

Con este diagnóstico, con la sensación de ser un bicho raro, intenté hacer mi vida dejando el pasado atrás como me aconsejaban los psicólogos. Me fui a vivir y estudiar fuera de mi entorno, me licencie, cree una pequeña empresa...

Me preguntas qué diferencia he vivido entre psicoterapia habitual y la psicoterapia transpersonal....creo que una hace que siga latiendo tu corazón, y la otra sana tu corazón y con ello acoges tu vida propia siendo libre.

P: En tu caso se trabajó con el uso de enteógenos. ¿Cómo fue? ¿Cómo

viviste esta experiencia? ¿En qué crees que te ayudó para tu crecimiento personal/sanación?

R: Sí, en mi caso se utilizó MDMA. Jamás en mi vida pensé en consumir estas sustancias. Siempre me han dado mucho miedo y pensar que hay gente que puede tomar algo y a partir de ahí no sabe cómo va a reaccionar su cuerpo, no lo entendía y me daba terror.

A veces la vida te pone al límite y a mí me sucedió lo siguiente. A los 32 años cuando conseguí estar en aparentemente “mi vida”, casada, con trabajo y embarazada de 7 meses, la vida se volvió a mostrar quitándome a mi hermana a los 34 años en un accidente doméstico un 22 de diciembre, dos días antes de su cumpleaños, Nochebuena. Tenía dos niños pequeños. Ese día yo también morí, y seguí muriendo cada día que amanecía...pero tenía un bebé dentro de mí y lo único que podía hacer era seguir respirando.

La casualidad de encontrar a mi terapeuta hizo que comenzásemos a tener sesiones donde hablábamos sobre la otra parte de la vida, la relatividad de la muerte...etc, e intentamos que mejorase con los planteamientos transpersonales. Yo no entendía a dónde había ido mi hermana, me sentía engañada por la vida, nadie habla de la muerte. Mi dolor generó la decisión de adelantar mi parto porque sentía que casi no podía con mi vida, que emocionalmente

no podía sostener a mi hijo. Creí que fuera de mí estaría mejor.

Mi terapeuta, llegados a éste extremo y viendo que la terapia verbal no era suficiente y mis preguntas no cesaban, me propuso una terapia alternativa. Cuando me lo explicó me entró terror, pero también sabía que en el estado en el que estaba no iba a poder durar mucho tiempo más. Llamarme exagerada pero, mi nivel de miedo a las sustancias me hacía pensar en que podía sentarme mal y dejar a mi hijo recién nacido y mi marido. El conocimiento profundo que mi terapeuta tiene sobre esta terapia fue fundamental para aceptar. Básico: estar sana, no estar tomando ningún antidepresivo ni ansiolítico, estar en ayunas 6 horas antes.

Fue el día de mi cumpleaños y la sesión duró 12 horas. Durante todo el tiempo estuve acompañada y cuidada por mi terapeuta, tumbada, con acceso a agua, música suave de relajación, oscuridad y con fotografías de mi hermana preparadas para de ser necesario formar parte de la terapia. Tomé MDMA, me tumbé cómoda e intenté relajarme. Mi corazón iba a mil y cuando en un momento desperté sentí que mi cuerpo no pesaba mis sentidos estaban al mil por cien y sólo podía tener en mi cabeza el instante en el que estaba. Mi terapeuta me recomendó que volviera a relajarme y entonces pude sentir lo que esta sustancia facilita. Poner palabras resta sentido, pero lo intentaré. Yo no era yo

físico. Yo era mi esencia antes de nacer, sin prejuicios, sin pasado, sin experiencia de vida, sin dolor, y me sentí inmensa sin cuerpo. La primera experiencia que tuve fue un inmenso amor por mi marido.

Disfrutando de ese estado mi hermana apareció. Pude estar con ella 6 horas. La sentí, pude llorarle, pude escuchar cómo se sentía, pude descansar y pude, esta vez sí... despedirme sabiendo dónde estaba y que se encontraba en paz.

Mi terapeuta me cogió de la mano y me ofreció mirar la fotos de mi hermana....yo le sonreí y le susurré..."No hace falta...estoy con ella", él me sonrió y me dijo "disfruta".

Recuerdo también que al final del efecto mayor de la sesión, me preguntó que qué tal estaba y yo recuerdo dos frases que le dije "Ojalá esto sea morir" y entre lágrimas "me has salvado la vida". Hoy, pasado 5 años de esa terapia sigo pensando igual.

En los días siguientes, pensaba si fue un sueño o real. Pronto empezó a darme igual, yo pude despedirme y poner un punto y seguido a la historia de vida con mi hermana.

Con esta experiencia pude tener un punto de referencia muy claro para, en mis meditaciones diarias, poder llegar a una transcendencia que en muchas ocasiones me ha permitido estar con mi hermana frente a frente.

Para dilucidar si fue un sueño o real y constatar para mí, que la transpersonalidad es una realidad me ha servido también la terapia de constelaciones. Sigo alucinando como personas que no se conocen pueden representar a personas del sistema de otra sin ningún dato. El cúmulo de circunstancias “casuales” que en estas sesiones se viven no puede ser un sueño. Esta seguridad y respuesta absoluta a mis miles de preguntas me ha aportado paz, luz, seguridad...

P: La psicología transpersonal contiene un elemento de trascendencia del ego, de lo que somos más allá del Yo construido. Es decir, tiene una perspectiva espiritual. ¿Te considerabas una persona con inquietudes espirituales antes de tu terapia? Si es que no, ¿cómo reaccionaste ante esta parte del proceso? ¿Cómo te ves ahora?

R: He tenido siempre muchas preguntas sin respuesta. A nivel espiritual mi única referencia era la religión católica y sinceramente, me parecía que no tenía ni pies ni cabeza tal y como se vive y se explica esta religión. Llegué por ello a considerar que, lo que vives es lo que hay y cuando se acaba se acabó.

Cuando mi hermana murió necesitaba saber dónde estaba. Necesitaba saber porqué la vida me azotaba tanto...qué había hecho yo para merecer esto....y estos pensamientos me mataban.

Vivir el estado espiritual durante la sesión fue un regalo que no se me olvidará en la vida y que me sirve de referencia “casi tangible” para relativizar los problemas del día a día, vivir de otra manera, con mayor consciencia, respeto, calma. Como dije en la primera línea de esta entrevista la terapia transpersonal me ha cambiado la vida.

P: ¿Por qué recomendarías una terapia transpersonal?

R: Creo que no es una terapia que se quede en superficie o ahonde en el ego dando vueltas y más vueltas al ombligo de uno mismo. Creo que constatar que lo que somos en esta vida es sólo una parte...aporta paz.

Conocer, que cada persona lleva su “sistema familiar encima de la espalda” en muchos casos no resuelto, aporta vivir con compasión por los demás y respeto.

||

Me preguntas qué diferencia he vivido entre psicoterapia habitual y la psicoterapia transpersonal....creo que una hace que siga latiendo tu corazón, y la otra sana tu corazón y con ello acoges tu vida propia

||

siendo libre.

Silenciarte

A Enrique Martínez Lozano con agradecimiento

Silencio. Silenciarte.

El índice de contaminación es alto,
apenas veo el cielo.
Ruido, decibelios en mis calles,
basura en mis aceras,
la papelera llena de palabras rotas,
confusión, turbación que agita el alma.

Lejos de mi mismo
me propongo regresar a casa,
iniciar el camino a mis adentros...
Soltar, soltar, soltar amarras...

Ganar en perspectiva
hasta que el horizonte me confiese
que el ser, como el mar, es plenitud redonda.

Apagar los sentidos con el mando a distancia.
Cerrar los ojos para ver más claro,
sellar los labios para besar de lejos,
juntar las manos para abrazar la vida,
oír el eco de palabras calladas,
inspirar y oler el infinito...

¡apagar los sentidos!

Seguir por el camino. Ganar, ganar distancia,
perspectiva...

Sedar el alma, acallar la mente,
llevar la dirección del pensamiento.

En el principio era «la Palabra».
Sí, era Una... ¡pero hoy hay tantas!
El «mono» -la mente- centrifuga pensamientos,
hace juegos malabares,
te encanta, te hipnotiza... con su magia.
La lluvia de ideas se convierte en tormenta,
enagua turbia lo que era fuente clara...
Cuando el «mono» se duerme, apenas da una
cabezada...

y vuelve, vuelve, vuelve...
Pero decido irme, alejarme, perderme...
como el suicida que se adentra en el mar
pausadamente
buscando el imposible abrazo con la amada.

Marca los pasos mi «rema» preferido.
Un «te quiero» que mana de mi fuente:
«Te quiero, te quiero, te quie..., te..., te...
Sentado solo en el centro de mi plaza
desde mi yo profundo rítmicamente reitero su
cadencia...

El ámbito se llena de presencia.
El yo se esponja, el eco reverbera en los
espacios.

La plaza ya es pequeña, el cielo bajo,
Y el misterio tan alto... ¡y tan profundo!

Todavía me escucho un último «te quiero»

¿Lo digo yo? ¿Lo dices tu? ¿Lo dice el universo?

Está en mí. Está en ti. Está en nosotros.

Todo es lo mismo: Camino, Verdad, Vida...

Ser dioses en Dios, donde ya estamos.

Ser y estar todo en todo... ¡ser en el Todo!

Visión. Recogimiento. Conocimiento que acalla el pensamiento.

Contemplación, sabiduría ajena a las palabras.

Sí. Visión plena, completa... ¡e inefable!

Quietud. Energía en equilibrio puro.

Paz, armonía, serenidad, sosiego...

Calma marina mecida por las olas... ¡en la que todo fluye!

Unión total e infinito abrazo

con los cinco sentidos transcendidos

tras el canto del cisne que precede a la muerte.

Mirada de luz en soledad sonora,

sonrisa eterna, ternura entrelazada más allá de los dedos que se cruzan,

sabor a beso de pan que se da gratis,

olor a flores de todos los colores, jardín del universo perfumado.

Y así, dejarse dormir, morir a cada instante,

siempre y para siempre

en lo único que queda,

elincondicional amor de cada día, de cada noche.

Silencio. ¡Silencio pleno donde el amor habita!

¡Ya vuelo!

José Antonio Reula Paúl



Chamanismo y Dzogchen es el más reciente libro del profesor Elías Capriles (Cátedra de Estudios Orientales y Centro de Estudios de África y Asia de la Universidad de Los Andes en Mérida, Venezuela), reconocido autor venezolano sobre temas de budismo, filosofía comparada y psicología transpersonal, miembro de la directiva de la Asociación Transpersonal Iberoamericana (ATI) y de la International Transpersonal Association (ITA), quien se desempeña también como instructor de Dzogchen (“vehículo” supremo del budismo tibetano) en la Comunidad Dzogchén Internacional, habiendo sido uno de los primeros instructores autorizados por el ya finado Maestro de Dzogchen Chögyal Namkhai Norbu.

Esta obra viene a llenar un vacío en la literatura sobre el budismo, en la literatura sobre el mal llamado chamanismo americano, y en la que trata de la filosofía y la psicología transpersonal, pues hasta donde llega mi conocimiento es la primera en relacionar y comparar el “chamanismo sudamericano” con esa antigua disciplina conservada en el Tíbet y conocida como Dzogchen, y con el budismo en general.

Muchas personas combinan el estudio y la práctica del Dzogchen con el estudio y la práctica del “chamanismo americano”, dando por sentado que estos dos senderos o disciplinas convergen, mientras que otros insisten en que los mismos divergen. Evitando los extremos, con total maestría el autor nos muestra que ambos senderos o disciplinas *coinciden* en incrementar lo que la enseñanza Dzogchen designa como thigle y que el autor traduce como “volumen energético que determina la amplitud de la consciencia”, dando acceso a estados psicológicos caracterizados por un mayor espacio-tiempo-conocimiento,

pero sin embargo divergen en cuanto a sus fundamentos, sus objetivos y sus resultados, pues el “chamanismo” afirma la realidad absoluta de las entidades de la realidad chamánica y la ilusoriedad de la realidad física cotidiana, y aunque a menudo da acceso a experiencias de Comunión, por encima de todo propicia a las entidades de la realidad “chamánica” a fin de ayudar a los amigos y dañar o destruir a los enemigos. En cambio, el Dzogchen nos da acceso a esa misma realidad no ordinaria a fin de liberarnos de la creencia en la existencia intrínseca tanto de esa realidad como de la realidad física ordinaria.

Así pues, desde una visión holística y profunda, el autor pone en contexto y perspectiva ambos senderos. Al hacerlo, los relaciona sobre la base de una visión de la evolución espiritual y social humana que está basada en el Dzogchen budista pero que coincide casi perfectamente con las de algunas formas de chamanismo, mientras que contradice frontalmente la de la modernidad.

Al mismo tiempo, el autor somete a juicio a la ciencia occidental moderna, emitiendo un veredicto de culpabilidad ya que -contrariamente a los efectos del chamanismo y a los del Dzogchen- sus efectos sobre el ecosistema han sido devastadores, llevándonos al borde de nuestra autodestrucción. Así pues, evaluando los efectos que han tenido estas disciplinas, el autor concluye que mientras que la ciencia ha tenido resultados perniciosos, el chamanismo y el Dzogchen tienen efectos extremadamente positivos sobre el ecosistema.

Este libro, aunque está escrito de una manera especializada, es recomendable y de interés no solamente para lectores con nociones previas de budismo, de Dzogchen, de chamanismo, y de filosofía y psicología transpersonal, sino también para aquellos que busquen una introducción a estos temas, y en general para aquellos que estén en la búsqueda del autoconocimiento.

Isabel Bertelsen Hočevár



Actriz venezolana (Mérida, 1990). Es licenciada en Actuación por la Universidad de los Andes (2016). Ha extendido sus actividades a la docencia y a la escritura, ejerciendo como profesora en la Universidad Nacional Experimental de Las Artes (Mérida 2016-2018) y publicando en la revista “Piedra de Toque”, de la ULA y “Letralia, Tierra de letras”.



Todo Camino espiritual habla de la compasión

Pablo Ivan Rovetta

La compasión nos moviliza. Nos lleva a querer aliviar el sufrimiento que nos rodea. Quizá optemos por medios diferentes para hacer esto, o tengamos diferentes paradigmas, pero si esta compasión nos guía es seguro que algo intentaremos.

Sin embargo, es muy probable que en este camino nos integremos en algún colectivo, abracemos algún discurso que nos cuadre, localicemos a algún culpable de lo que sucede y terminemos, tarde o temprano, enredados en conflictos egoicos y rencillas identitarias que mancharán todo lo que de valioso haya en nuestras intenciones. Localizo, en mi experiencia activista y meditativa, tres patrones psicológicos negativos del activismo, sea de la tendencia que sea (y, por supuesto, generalizando): la negación de lo que Es, la identificación con una ideología, y la construcción de un Otro.

La aceptación o rendición incondicional al momento presente, suele ser mal entendida como resignación. ¿Cómo aceptar el hambre, la guerra, la violencia sexual? Mil argumentos pueden esgrimirse contra la rendición al Ahora, pero todos van a chocar con el mismo muro: el momento presente es lo único que existe, y no puede ser cambiado porque *ya está sucediendo*. La resistencia a lo que Es genera todo tipo de sufrimiento mental: frustración, ira, etc. Tratando de evitar este sufrimiento, se trata desesperadamente de intervenir en las cosas, de cambiar lo que Es, pero generalmente de una forma confusa que genera más sufrimiento y bajo la creencia, muchas veces, de que el mundo depende de lo que Yo haga. Desde esta ansiedad, una acción positiva, bonita incluso, puede estar aportando energía negativa a tu alrededor. En mi caso, irme a vivir a un pueblito casi deshabitado para ejercer de pastor, venía acompañado de un rechazo total al mundo en que vivimos y a todas las partes de mí mismo que tenían que ver con ese mundo. Aceptar la realidad en la que vivo quizás frenó mi activismo temporalmente, pero me dio espacio para sonreír a todo lo que hay de milagroso en la Vida y para poner conciencia en mi interior y en el cuidado de aquellas personas que me rodean.

“Calmar nuestra mente es un acto político”.

Jack Kornfield

La aceptación del presente, no es resignación ni indiferencia ante el sufrimiento ajeno, sino una posición de sabiduría, un estado de

Presencia, de fluidez con la Vida, que permite actuar, cuando sea necesario, desde un lugar de serenidad. Y sea cual sea el contenido, quizás nuestro mundo necesite más decisiones serenas y menos motivadas por la frustración.

La identificación con una ideología, nación o religión, es decir, con una identidad colectiva, es otro de los “pecados capitales” del activismo. Está bien tener paradigmas para entender el mundo, y muchas ideologías traen análisis sociales acertados y de gran utilidad. El problema de la ideología es la rigidez, el dogma, un escudo racional para personas con miedo a aceptar la realidad tal cual es, pues ésta es inabarcable, no cabe en palabras y mucho menos en doctrinas inamovibles. Cuando se trata de cambiar el mundo aferrado a una ideología se corre el riesgo de que nuestros actos no sean lo que el mundo necesita, sino *lo que me reafirma a mí como miembro de esa identidad colectiva ideológica/nacional/religiosa*. Tras años en diversos activismos anarquistas, un día se me ocurrió preguntarme: de todas las cosas que he hecho, ¿cuántas las hice porque era lo que la gente necesitaba, y cuántas hice porque era lo que se supone que un anarquista tiene que hacer?

Por último, y directamente relacionado con lo anterior, está la construcción del Otro. Es mucho más difícil y doloroso comprender la sombra de uno mismo y que todos tenemos el mismo potencial tanto para el bien como para el mal, que poner todo lo negativo en algún colectivo externo o una minoría a quien enfrentarnos. La lógica de la guerra y el totalitarismo implica que haya personas que por su origen, creencias, ideas o pasado *pueden ser deshumanizadas*. Quizás sean los musulmanes, los inmigrantes, las feministas, los gays y lesbianas, los independentistas, los populistas, los okupas. O tal vez los fascistas, los católicos, los machistas, los patriotas, los policías, la burguesía. Si perteneces a un colectivo al que culpamos de los males del mundo, dará igual tu circunstancia personal, tu historia, toda la inmensa complejidad que forma la belleza de una persona; te reduciré a ese juicio y puede que hasta elimine cualquier atisbo de compasión por ti. Podrán cambiar los discursos y las identidades, pero si no cambian las lógicas del conflicto el sufrimiento nunca cesará.

Que la humanidad está profundamente enferma no escapa a los ojos de nadie. Actuemos donde haga falta hacerlo, pero no disparemos con los ojos vendados. El mundo no necesita más ira, más divisiones, más enemigos, más guerra. Tomemos el tiempo necesario para parar, para investigar en las raíces de nuestro sufrimiento, para comprender qué nos sucede, por qué nos afectan las cosas, y desde ese lugar actuemos. Cuidando profundamente nuestras intenciones. Con compasión, con corazón. Con paciencia. Porque como dice el psicólogo y maestro budista Jack Kornfield: *“Calmar nuestra mente es un acto político”*.

Pablo Ivan Rovetta.



Si deseas colaborar en nuevas ediciones o suscribirte a la ATI Magazine, escríbenos a:

contacto@ati-transpersonal.org

lpf0001@gmail.com



ati
Asociación
Transpersonal
Iberoamericana
magazine

De una experiencia personal:

De un yo separado a la Conciencia de Unidad

Yolanda Hdez.



A la edad de 18 años, sin saberlo, me sentí llamada a vivir desde mi Ser esencial. En ese momento el camino que se me mostró fue el de una estructura religiosa de vida contemplativa. Permanecí ahí 21 años en los que fui creciendo como persona, no sin dificultades porque el entorno no ofrecía escapes y me tuve que enfrentar a mis heridas, inmadurez y limitaciones para aprender a convivir conmigo misma, con dios y con las demás.

A través del silencio, la soledad, la vida de oración, la convivencia y la ayuda de otras personas, fui creciendo en autoconocimiento, en interioridad y fraguándome como persona. Quizás el mayor aprendizaje fue soltar ese dios aprendido como creencia, un dios separado. Se daba en mí una ambivalencia: la creencia de un dios separado de mí, a la par que la certeza de sentirme habitada, de experimentar que dentro de mí ya tenía todo lo que necesitaba. Esto me creó dolor durante años porque mi cuerpo o persona me molestaba y sólo anhelaba vivir desde la Plenitud del Ser.

Llegó un momento en el que me sentí fortalecida interiormente y capaz de sostenerme sobre mis propios pies. Fue entonces cuando comprendí que para vivir desde el Ser que Soy y desde mis propias convicciones no necesitaba esa estructura y salí del monasterio.

El contraste con este mundo de tanto ruido, prisas y dispersión fue un shock. Inicié una nueva etapa allá por el año 2004. Comencé a escuchar y leer sobre No-dualidad y vivencia transpersonal a través de Enrique Martínez Lozano, Mónica Cavallé, Javier Melloni... y a practicar otro estilo de meditación: la de observar la mente, las emociones, querer y valorar a mi niña interior y estar dejándome Ser.

Experimentaba que la certeza de Ser siempre había estado ahí; que Soy Conciencia, Quietud, Atención; y tengo un cuerpo, emociones y pensamientos que son contenidos de la conciencia, objetos, pero no mi verdadera identidad. Sin embargo, era una comprensión intelectual que aún no había pasado a mi corazón, pues seguía viviendo mi cuerpo como un estorbo. Hace dos años se me dio la comprensión vivencial de la no-dualidad al escuchar el ejemplo de una hoja de papel: dos caras de un mismo folio, nosotros (lo humano) en la parte de lo manifestado, el Misterio, Testigo, Conciencia, en lo no manifestado. Eso no manifestado es el fondo que nos permite Ser, sin dejar de ser lo que somos. Todo es UNO manifestándose.

Soy la gota de agua integrando contorno y H₂O. Vivir como don el mar que Soy, porque si me lo apropio, me vuelvo opaca y no dejo pasar la Luz ni hacia afuera ni hacia dentro. Presente en la Presencia.

Yolanda Hdez.



Instructora de meditación. Dedicada a guiar grupos de meditación, danza meditativa, talleres de formación y retiros de silencio. Coordina el proyecto SilenciartEmeditar que promueve y facilita el dar respuesta a la pregunta primordial e irremplazable: ¿Qué soy yo?

Hoy Yolanda, como bien indica en sus líneas curriculares forma parte de Silenciarte Meditar. Una iniciativa que lleva a cabo diversos encuentros y actividades en la Comunidad de Madrid como el realizado en Junio con Enrique Martínez Lozano o el próximo febrero con Fidel Delgado. Además cuentan con actividades, entre las que nos encontramos: Meditaciones semanales, retiros de silencio y meditación en movimiento. Así nos presenta ella misma Silenciarte Meditar:

"Es un proyecto que nace del Anhelado profundo que nos mueve a vivir el Ser-humano que somos, desde la no-dualidad: el Ser como esencia, fuente, origen de la Vida que nos habita, alienta, sostiene, anima, mueve y lo humano como vehículo que lo expresa.

Esta experiencia (regalo) y certeza de Ser la hemos ido viviendo a lo largo de muchos años de meditación y silencio. Tanto Paz como yo constatamos que el silencio es nuestro hábitat, el medio que nos facilita vivir nuestro propio valor y singularidad y nos dispone a compartirnos-compartirlo con otras personas.

Este silencio "que no es ausencia de ruido sino de ego" (Javier Melloni) nos conecta con el Silencio, lugar de Quietud, Plenitud, Descanso, Gozo, donde Todo fluye, ¡TODO ESTÁ BIEN!

Todo lo que hacemos desde SilenciarteMeditar, lo ofrecemos como un servicio. Ser-vir: canales que ayuden a otros a descubrir su esencia, el Ser que Somos."



Más información acerca de sus Talleres y retiros en:
www.silenciartemeditar.com/encuentros

“Lo que llamamos “yo” (ego) no es otra cosa que la contracción interior por la que nos aislamos y protegemos de la vida. El yo no es nada más que la resistencia que oponemos a la vida y, en definitiva, a nuestra verdadera naturaleza. Quitada la resistencia, el yo se disuelve. Solo hay lo que siempre ha habido – aunque no lo hubiéramos visto-; Vida que se despliega.

Si todo es vida o consciencia, ¿cómo resulta tan difícil reconocerla y, sobre todo, reconocernos en ella? También aquí la analogía del sueño aporta luz. Cuando dormimos, la mente “olvida” que es ella la que construye todos los sueños, lo cual produce el efecto de que nos identifiquemos con algún personaje que aparece en ellos, ignorando que somos la mente que lo genera. De manera similar, en el estado de vigilia, la consciencia “olvida” que es ella la que está creando todas las formas que percibimos, por lo que nos identificamos con ellas- en primer lugar, con el “yo”-, ignorando lo que en realidad somos: la consciencia una que sostiene todas las apariencias.

Al salir del mundo de los sueños, “vemos” la mente que los había fabricado; al salir del “nivel mental” – al tomar distancia de la mente-, “vemos” la consciencia que somos.”

Enrique Martínez Lozano

Metáforas de la no-dualidad.

Ilustración por Laura F. Laguía



Eventos transpersonales

ARGENTINA

Formación Psicología Transpersonal en formato semi-intensivo

Fechas: 25 al 28 de Julio; 10 al 13 de Octubre, 2019

Lugar: Buenos Aires

Organizador: Escuela de Psicología Transpersonal-Integral (EPTI), sede Buenos Aires

Información: <https://www.transpersonals.com/sede-buenos-aires/>

Conferencia con Jorge Ferrer: “El Paradigma Participativo en la Psicología Transpersonal”

Fecha: 22 de Noviembre, 2019

Lugar: Fundación Columbia, Buenos Aires

Organizador: PsicoCymatica

Información: <https://psicocymatica.com/cursos/jorge-ferrer-en-argentina/>

Retiro con Jorge Ferrer: “Espiritualidad Reencarnada y Sexualidad: una integración necesaria”

Fecha: 29 de Noviembre al 1 de Diciembre, 2019

Lugar: La Reserva, Buenos Aires

Organizador: PsicoCymatica

Información: <https://eventos.psicocymatica.com/jorge-ferrer/>



BRASIL

XI Congresso Internacional da ALUBRAT, XIII Congresso Internacional da UNIPAZ:
“FELICIDADE E ESPIRITUALIDADE, Desafios e valores do século XXI”

Fecha: 18 al 20 de Octubre, 2019

Lugar: Goiânia

Organizador: Associação Luso Brasileira de Transperssoal (ALUBRAT);
Universidade Internacional da Paz (UNIPAZ)

Información: www.felicidade-espiritualidade.com.br

CHILE

Formación Psicología Transpersonal en formato semi-intensivo

Fechas: 24 al 27 de Octubre, 2019

Lugar: Santiago

Organizador: Escuela de Psicología Transpersonal-Integral (EPTI), sede Chile

Información: <https://www.transpersonals.com/sede-chile/>

COLOMBIA

Formación Psicología Transpersonal en formato semi-intensivo

Fechas: 31 de Agosto al 4 de Septiembre, 2019

Lugar: Bogotá

Organizador: Escuela de Psicología Transpersonal-Integral (EPTI), sede Colombia

Información: <https://www.transpersonals.com/sede-colombia/>

ECUADOR

Curso de profundización para profesores de Danza Primal, edición “Danza Primal y Sexualidad”

Fecha: 3 al 7 de Septiembre, 2019

Lugar: Termas de Papallacta

Organizador: Escuela de Psicología Transpersonal-Integral (EPTI), sede Ecuador

Información: <https://www.transpersonals.com/sede-ecuador/>

Formación Psicología Transpersonal en formato semi-intensivo

Fechas: 11 al 15 de Septiembre, 2019

Lugar: Quito

Organizador: EPTI, sede Ecuador

Información: <https://www.transpersonals.com/sede-ecuador/>

ESPAÑA

Presentación del libro *Espiritualidad Filosófica*

Fecha: 16 de septiembre, 2019

Lugar: Casa Asia, Barcelona

Organizador: Héctor Sevilla

Información: <http://editorialkairos.com/autores/hector-sevilla>

Formación Psicología Transpersonal en formato semi-intensivo

Fecha: 12 al 17 de Noviembre, 2019

Lugar: Amalurra, País Vasco

Organizador: Escuela de Psicología Transpersonal-Integral (EPTI), sede España

Información: <https://www.transpersonals.com/sede-espana/>

MÉXICO

Formación Psicología Transpersonal en formato semi-intensivo

Fechas: 13 al 23 de Agosto, 2019

Lugar: Ixtapan de la Sal

Organizador: Escuela de Psicología Transpersonal-Integral (EPTI), sede México

Información: <https://www.transpersonals.com/sede-mexico/>

Taller de Respiración Holotrópica

Fecha: 24 al 25 de Agosto, 2019

Lugar: Ixtapan de la Sal

Organizador: EPTI, sede México

Información: <https://www.transpersonals.com/sede-mexico/>

PERÚ

Formación Psicología Transpersonal en Formato semi-intensivo

Fechas: 4 al 6 de Octubre, 2019; 30 de Mayo al 5 de Junio, 2020

Lugar: Lima

Organizador: Escuela de Psicología Transpersonal-Integral (EPTI), sede Perú

Información: <https://www.transpersonals.com/sede-peru/>

USA

Formación Psicología Transpersonal en formato semi-intensivo

Fecha: 14 al 18 de Marzo, 2020

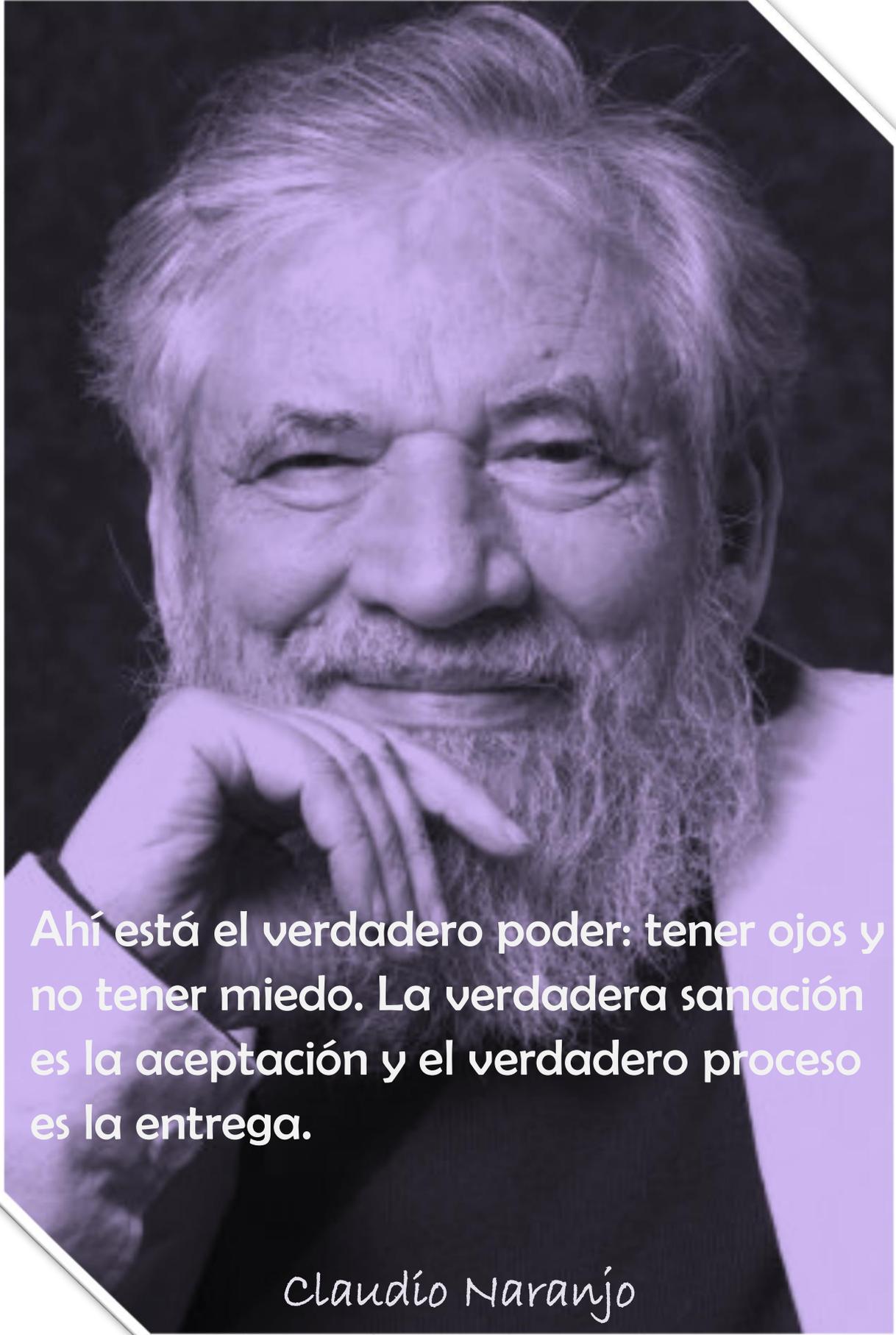
Lugar: Miami

Organizador: Escuela de Psicología Transpersonal-Integral (EPTI), sede USA

Información: <https://www.transpersonals.com/sede-usa/>



En memoria de...

A black and white portrait of Claudio Naranjo, an elderly man with a full white beard and hair, resting his chin on his hand. The image is framed with a white border and a black background.

Ahí está el verdadero poder: tener ojos y no tener miedo. La verdadera sanación es la aceptación y el verdadero proceso es la entrega.

Claudio Naranjo



ASOCIACIÓN TRANSPERSONAL IBEROAMERICANA

ati magazine #3

Para suscribirte a este Magazine envía un mail a:

contacto@ati-transpersonal.org

Para conocer más sobre la Asociación Transpersonal Iberoamericana o registrarte como miembro ingresa a:

<http://www.ati-transpersonal.org/es/>

En Facebook:

<http://www.facebook.com/ati.transpersonal/>

Para artículos académicos:

www.transpersonaljournal.com