

2022 (primer semestre)

ati

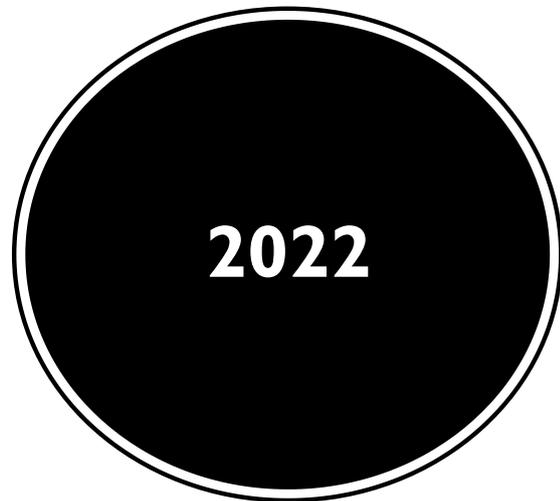
Asociación
Transpersonal
Iberoamericana

magazine



ati. magazine #8

ISSN-impreso: 2788-4023
ISSN-digital: 2788-403



ASOCIACIÓN
TRANSPERSONAL
IBEROAMERICANA

Órgano divulgativo

Nadia Rosas-Chávez

Editora

Dra. en Ciencias Sociales

Psicoterapeuta con enfoque colaborativo, dialógico y transpersonal.

contacto@ati-transpersonal.org

Contenido



Juan Diego Duque
Respiración y psicoterapia
(p. 5-8)



Agustí Guisasola Prados
Samadhi: mi despertar espiritual unitario
(p. 9-12)



Jorge N. Ferrer
Homenaje póstumo a Ramón V. Albareda,
maestro del amor encarnado
(p.13-14)



Soledad Davies
Emergencias espirituales, ayahuasca y astrología:
Un caso personal
(p. 15-17)

Susana Berrueco Martinez

¿Cómo quieres vivir tu duelo?

(p. 18-21)



Javier García Campayo

Reseña: Sueños lúcidos

¿Cómo desarrollarlos?

(p. 22-23)



Enrique Martínez Lozano

Reseña: Profundidad humana,
fraternidad universal. La espiritualidad no-dual

(p.24-25)



EUROTAS

Global Transpersonal Network / Red Transpersonal Global

(p.26-28)



EUROTAS
Global Transpersonal Network

Reseña: VIII Jornadas de Psicología

Transpersonal y Espiritualidad

(p. 29-31)



Jiddu Krishnamurti

La meditación

(p.32)





Compenetrarse con su propia respiración, y ayudar al consultante a atender, gestionar y armonizar la suya, agrega mucho valor a la actividad de un psicoterapeuta.

¿Por qué y cómo?

La respiración

Alguna información inicial puede ayudarnos a comprender esa relevancia:

- Podemos dejar de comer por hasta 40-45 días, de dormir hasta por 11-14 días, de beber líquidos hasta por 5-6 días, pero no podemos sobrevivir si dejamos de respirar por apenas unos pocos minutos. El oxígeno es el alimento primordial.

- La respiración ejecuta el 75 por ciento de la función excretora del organismo (seguida de lejos por la transpiración). Esto aplica también para la esfera emocional, lo que viene a ser muy pertinente para cualquier ejercicio de catarsis, tan frecuentemente necesario en el devenir de una psicoterapia.

- La respiración es una danza vital que, de manera sorprendentemente analógica, actualiza en nosotros el oleaje del universo mismo en su eterno devenir de expansión y contracción. Es una extraña evocación y remembranza del ritmo universal, ya enunciado en las mitologías antiguas de la India, que atribuyen la creación y destrucción de universos a la inspiración y espiración de la divinidad. Llevamos, momento a momento, en nosotros, la impronta de la vida misma.

- La respiración está emparentada con todas nuestras funciones vitales, y es también, la única función del sistema nervioso autónomo susceptible del control consciente. Respirar de manera consciente es algo tan simple (y a la vez tan elusivo) como percatarse momento a momento de estar respirando, y esto es la base de un sinnúmero de técnicas y herramientas que se han diseñado para favorecer esa percatación.

- La respiración está también vinculada con nuestros estados de ánimo, sentimientos, emociones, pasiones, pensamientos, palabras, acciones, y un conjunto de eventos psicológicos por los que atravesamos, momento a momento.

- La investigación y la práctica sistemática, aquí y allá, han permitido establecer que la respiración consciente impacta positivamente la salud, el bienestar, el rendimiento (físico y mental) y la conexión con lo trascendente.

La respiración consciente en el contexto de la psicoterapia

Ya en el escenario de la psicoterapia, la respiración es valiosa tanto para comprender como para procesar un amplio espectro de dolencias. También lo es para propiciar experiencias de consciencia expandida, implicación muy relevante para quienes hacemos psicoterapia transpersonal.

En toda psicoterapia, el valor de lo gestual y lo no verbal es inestimable para comprender más a fondo lo que está reportando la persona que asiste a consulta. En particular, un psicoterapeuta transpersonal procura atender no sólo al contenido, emoción y entonación de las palabras de su consultante, sino también a los silencios entre ellas.

Y en el silencio, la respiración es la reina. Una respiración alta delata al ansioso, así como las pausas largas entre espirar y volver a inspirar pueden poner en evidencia a una persona abrumada por la tristeza; una respiración entrecortada nos puede dar evidencia de una persona que está “tragándose” sus emociones y sentimientos, así como una respiración agitada por la boca nos habla de una persona presa de estos; por citar algunos ejemplos.

De igual manera, un espectro de técnicas que van desde meramente observar o tomar consciencia de cómo se respira hasta rutinas extensas y complejas, pueden ser de utilidad para ayudar a la persona a descongestionar, drenar, disolver, integrar y reparar vivencias traumáticas que le han abrumado, patrones de comportamiento que ha repetido de manera automática, condicionamientos (premios y castigos) que le han marcado e instrucciones y relatos que ha absorbido como verdades.

Herramientas semejantes o adicionales pueden ser muy útiles para propiciar momentos de acallamiento profundo de la mente, de desidentificación del drama personal, y con ello, acercar a la persona al umbral de la consciencia, como se estila en prácticas milenarias de meditación, de total relevancia para la terapéutica transpersonal, que no se agota en el ajuste social del yo. La psicoterapia transpersonal es un abordaje más ambicioso, que aspira además a la constatación experiencial directa de ser, experiencia que rebasa el dominio habitual de la identidad. La respiración es puente entre cuerpo y espíritu. La palabra sánscrita Spir, que traduce Vida, es la raíz etimológica de Espíritu y de Respiración. La respiración es una herramienta tan maravillosa, que permite reconocer que no es necesario ingerir sustancia alguna para propiciar esa constatación de que no nos agotamos en la mente y el drama personal. A través de prácticas sistemáticas de respiración podemos acceder a experiencias de consciencia expandida amparándonos en la propia química del cerebro.

La respiración está presente desde el comienzo hasta el final de la sesión terapéutica por la simple y sencilla razón de que está presente desde el comienzo hasta el final de la vida. Dejarla pasar de largo, sin atenderla, es como desatender la vida misma, que está transcurriendo en el encuentro entre terapeuta y consultante.

El psicoterapeuta también respira

Pero todo esto tiene un prerrequisito: el psicoterapeuta tiene que armonizarse con su propia respiración. El cultivo de la consciencia de la propia respiración es el primer peldaño para estar receptivo al devenir de la respiración en el consultante, para leerlo, saber acompañarlo y ayudar a su naturalización.

Esta estación de autoconocimiento, tan imperativa al enfoque transpersonal, aquí se actualiza, en el esmero que el psicoterapeuta pone en hacer consciencia de su propio flujo respiratorio. Haber recibido acompañamiento terapéutico para agenciar su propio asunto mediante el uso de herramientas de respiración, así como formarse para aprender a hacerlo, son estaciones absolutamente pertinentes para el terapeuta que quiere hacer uso de su inestimado potencial. Sea este escrito una invitación para los colegas a transitar esta ruta



Respirar es vida

En un devenir humano como el actual, regido de una manera tan abrumadora y tóxica por el pensamiento, la respiración consciente representa una oportunidad maravillosa para salir del círculo vicioso de pensar-sentir-respirar-actuar e instalarnos en un círculo virtuoso, más fluido y natural, como es respirar-sentir-pensar-actuar. Sí primero respiro, luego siento, luego pienso y luego hago, honro primero a mi condición de ser vivo en lugar de darle un protagonismo ontológico a la mente, que no tiene. En estos tiempos de avasallante imperio del “piensa que puedes y podrás”, del predominio de la mente sobre la consciencia, la respiración se yergue rebelde, contestataria, en desacato (como corresponde a la tradición transpersonal), proponiendo sentir antes que pensar, ¡para volver a vivir!



Juan Diego Duque

Consultor, educador, psicoterapeuta

Psicólogo (Universidad del Valle; Cali, Colombia). Máster en Intervenciones en Psicoterapia (Universidad de Salamanca; Salamanca, España). Coach sistémico de equipos (Universidad Javeriana; Bogotá, Colombia). Certificación en Respiración Terapéutica (Breath Energy School; Poona, India). Entrenamientos en terapia holística, psicoterapia transpersonal y meditación.

Coautor del libro *Fundamentos epistemológicos de las Psicologías. Con énfasis en Psicología Transpersonal*





El presente escrito es un resumen del original donde narro una experiencia real de tipo trascendental que tuve en el año 1999. A esta vivencia la denomino *Samadhi* por la similitud que tiene con la siguiente acepción de ese concepto de la filosofía *advaita*.

*“Samādhi es un estado de conciencia no dualista en el que la conciencia del sujeto que experimenta se vuelve una con el objeto que observa”.*²

Antes de empezar mi relato, y aunque huelgue decirlo, quiero manifestar que no tomé ningún tipo de droga, alcohol, cannabis, fármaco, ni sustancia alguna de ninguna índole, ni en aquel momento ni con anterioridad ni posteriormente. Tampoco me encontraba ayunando ni bajo ninguna otra circunstancia que pudiera alterar mi cuerpo ni mi psique. Asimismo, es relevante exponer el hecho de que yo en aquél entonces ya era licenciado y doctorando en filosofía, poseyendo una mentalidad materialista-mecanicista y de ideología atea respecto a temas metafísicos; por lo cual variables del tipo placebo o relacionadas con la (auto)sugestión quedan totalmente descartadas.

En diciembre de 1999 fui invitado por Fernando B. a pasar unos días en su casa de A Coruña (Galicia). Creo que fue al tercer día de estar allí que quiso mostrarme un monte llamado A Capelada (ahora se llama Serra da Capelada). Así que después de desayunar en un pueblo muy

cercano a esa localidad, fuimos en su coche hasta la cima, atravesando un bosque verde y frondoso. La conversación entre Fernando y yo durante el trayecto se fue haciendo exigua, hasta que llegó un momento —a mitad de camino aproximadamente— que dejamos de hablar. Se hizo un plácido silencio, de esos que emergen cuando la conexión entre dos almas es tan profunda que sobran las palabras.

Llegamos a lo alto de Serra da Capelada y detuvo el coche. El día era soleado, no demasiado frío y no había nadie más allí. Salimos y caminamos tranquilamente unos metros sin decir nada, manteniendo aquel silencio iniciado durante el trayecto en coche. Era un espacio abierto, no vi ningún resto druida en aquel momento, pero tampoco tuve la inquietud de buscarlo ni de preguntarle por él. A toro pasado parece como si las condiciones de lo que estaba a punto de suceder se estuvieran desarrollando de alguna manera. Respiré profundo y al momento siguiente tuve ganas de sentarme en el suelo, y lo hice. Acto seguido me apeteció estirarme y así lo hice también. Fue como una secuencia automática y fluida: respirar profunda y conscientemente—sentarme—estirarme. Giré la cabeza hacia la izquierda y vi a mi amigo que seguía caminando. Al fondo se divisaban unos árboles y pensé: “debe de ir a orinar”. Fue el último pensamiento que tuve. Serenamente volví a girar la cabeza hacia el centro, y al percibir el gigantesco cielo abierto sobre mí desconecté *ipso facto* y de forma espontánea de mi sentido de individualidad (“yo personal”), es decir, de mi mente, de mi cuerpo y de mis emociones como un individuo. En otras



palabras, dejé de pensar, de moverme y de sentirme yo para ser solo una conciencia con lo que había ante mí.

Al trascenderse mi sentido individual de identidad (“yo”), sentí fundirme con lo que podría llamar “el substrato” de la Naturaleza. Me reitero una vez más, a sabiendas de hacerme pesado, pero este punto es la médula de todo este asunto: la sensación de identidad, de yo, de sujeto que percibe, del individuo llamado Agustí Guisasola, en definitiva, desapareció instantáneamente y por completo para dar lugar a una “conciencia panóptica sintiente”. Aquella situación inefable desde una perspectiva racional no tiene sentido —o mejor dicho, explicación—, sin embargo es como lo sentí. Es la diferencia entre vivir algo desde dentro y explicarlo una vez fuera de la experiencia. Ya que es menester ponerlo en palabras, diré que en una primera fase, o momento, percibí —como en mi cuerpo— que el cielo y las nubes sentían su corporeidad. Era un sentir parecido al humano, pero como partes de Mí. En una segunda fase, no hubo un yo perceptual observándolos y sintiéndolos,

sino que aquella naturaleza y yo éramos ya un Todo inextricable consciente sintiéndose a Sí Mismo.

La noción del tiempo desapareció desde el primer segundo y mis pensamientos también. No había monólogo interior ni para sentir la sorpresa de un fenómeno tan insólito. De hecho, no había extrañeza porque no había un sujeto, un yo, susceptible de extrañarse que estuviera contemplando aquello. Yo no estaba. Era un sentirse Uno con el Todo —también esta expresión es desafortunada porque no había pluralidad (yo y las demás cosas unificadas)— Todo era simplemente Unidad: un paraje natural que allí estaba sintiéndose a sí mismo. O, dicho de otro modo: aquella naturaleza era un sentir informe pero unificado.

Respecto a describir la sensación que recuerdo: se podría asemejar a paz insondable, plenitud total, felicidad absoluta —lo que hemos leído tantas veces en la literatura espiritual— pero realmente tampoco son esos conceptos. Desde dentro de la “experiencia” aquel “sabor” es otro. Cuando siento paz, alegría y cualquier otra emoción o sentimiento positivos hay, implícitamente cierta sensación de límite, de imperfección, caren-



cia, incluso cierta preocupación de fondo a que cesen. Sin embargo, la sensación que tuve fue de dicha (un regocijo impersonal atemporal) que jamás había experimentado con anterioridad. No había nadie allí —o sea, un yo/sujeto— que se pudiera preocupar por si se acababa aquella extraordinaria experiencia. Por otro lado, la paz y felicidad por muy intensas que sean siempre tienen un sabor humano, porque lo son, y aquella experiencia no-dual no la sentí como humana, ni propiamente como felicidad.

Recuerdo que, en un momento dado, pasó un abejorro bastante cerca frente a mí. En un estado de conciencia normal (estándar) me hubiera asustado o al menos me habría apartado de forma reactiva, pero en aquel momento ni me inmuté, mi cuerpo no se movió ni un solo centímetro. Sin embargo, la presencia del abejorro me hizo salir de ese estado de Totalidad para entrar en otra fase, que después con los años descubrí que era lo que llamamos en meditación *el observador*, *el testigo*, *la presencia*, o en psicología *metacognición*³. Es como si el movimiento de aquel insecto hubiera roto el estatismo de aquella experiencia

no-dual. Sin embargo, no volví en ningún momento al estado de normalidad. Es como si fluctuara, entrando y saliendo de dos niveles expandidos de conciencia distintos.

El vuelo del abejorro era observado, sin comentario mental, por mi metacognición tomando conciencia de su belleza, de su armonía volando inserto en el paisaje como un todo. Acto seguido desapareció ese sentido observador, para volver a la fusión con el Todo de una forma aún más profunda. Así permanecí en una especie de éxtasis estático —del cual no recuerdo nada— hasta el final, pues desapareció toda sensación de movimiento, tiempo y memoria.

Así acabó aquella “experiencia” de no-dualidad. Escribo experiencia entre comillas porque para que se dé una experiencia debe de haber un sujeto que la experimente, sin embargo, tal como lo viví, no fue sentido como algo percibido por “alguien”. Fue una experiencia totalmente distinta de cualquier otra, donde sí se cumple la triangulación objeto-sujeto-experiencia. Si tuviera que sintetizar lo que allí sucedió en una sola frase,

sería: “la Conciencia viva de la naturaleza experimentándose a sí misma (AutoConciencia) de forma impersonal”.

Después de ese estado no-dual de Totalidad, por llamarlo de alguna manera, es cuando regresé a mi yo individual, a mi estado normal de ser. Esta conexión con mi yo habitual fue inmediata y sin brusquedad. Así como entré en aquel samadhi, así salí. De repente tuve conciencia de mi persona percibiendo el entorno como alteridad. La paz y alegría serena seguían allí, pero ya con el sabor humano de siempre. Mi mente se empezó a activar de forma progresiva, sin expectativas de ningún tipo. Mi cuerpo también empezó a activarse sintiéndolo, ahora sí, como mi cuerpo separado de la naturaleza allí presente. Al mismo ritmo que mi mente moví con lentitud la cabeza para buscar a mi amigo con la mirada. No le vi; no le di importancia, no tuve intención de hacer nada. Me fui incorporando progresivamente y me levanté del suelo.

Una vez en pie fui a buscar a Fernando. En ese momento no le dije lo que “me” había sucedido. A medida que transcurrían los minutos iba reaccionando y sorprendiéndome más lo que había vivido. Así que sentí la necesidad de explicar a Fernando lo que había acontecido. Lo hice con detalle, pero él no parecía extrañado; me dijo que era un lugar muy especial y no recuerdo mucho más. En cartas, posteriores a mi viaje a la Coruña, sí que me hizo varios comentarios explícitos de corte espiritual implicándose respecto a lo que le narré, mas no en aquel momento ni aquel día.

Subimos al coche y regresamos, de nuevo, al pueblo para almorzar.

Fin



Agustí Guisasola Prados

Instituto Mindfulness Contemplativo

Dr. en Filosofía y Creador de Mindfulness Contemplativo

Profesor de Mindfulness de la Bircham International University (BIU)

Profesor de Mindfulness del Col·legi de Doctors i Llicenciats en Filosofia de Catalunya (CDL)

Notas

1. Es doctor en Filosofía por la Universitat de Barcelona; trabaja como filósofo asesor privado y como profesor de mindfulness en el Colegio Oficial de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y Ciencias de Catalunya (CDL), en la Bircham International University (BIU) y también ha sido profesor de meditación y mindfulness en la Universitat de Barcelona (UB). Asimismo, es maestro de meditación avanzada y mentor en procesos contemplativos.

2. Diener, Michael S.; Erhard, Franz-Karl; Fischer-Schreiber, Ingrid. *Diccionario Shambhala de budismo y zen*. Ed. Shambhala, ISBN 0-87773-520-4. 1991.

3. Un sentido de yo profundo, esencial, que no juzga, solo se da cuenta de lo que percibe y que no tiene nada que ver con el yo narrativo, del personaje, el cuerpo y los roles de la personalidad psicosocial. Los profesores de medicina y expertos en *Mindfulness*, Dr. Javier García Campayo y Dr. Marcelo Demarzo lo definen como: “Una parte de nuestra conciencia aparece nítidamente como observadora de todo lo que pasa, como testigo objetivo, no implicado, de los procesos mentales y corporales (sensaciones, pensamientos, emociones). *Manual práctico. Mindfulness, curiosidad y aceptación*. Ed. Siglantana, 2015, pág. 75.



Aunque no tan conocido en tierras latinoamericanas, Ramón V. Albareda (1942–2022) fue uno de los pioneros y referentes más importantes de la psicología humanista y transpersonal en España. Habiendo crecido en tierras campesinas de Cataluña, un temprano despertar espiritual en la naturaleza y una experiencia cercana a la muerte a los 25 años llevaron a Ramón a una búsqueda de herramientas prácticas para ayudar a las personas a acceder a una experiencia más plena de la vida. Tras estudiar psicología, sexología y teología (Ramón era también sacerdote católico), esta búsqueda le condujo a crear el Centro ESTEL en Barcelona en 1976.

A lo largo de los años, ESTEL se convirtió no solo en un lugar idóneo para dar entrada a España a profesionales extranjeros vinculados a las psicologías humanista y transpersonal, sino también para la co-creación (con Marina T. Romero) de un innovador enfoque de transformación integral de la persona que recibiría diversos nombres a lo largo de su evolución: Sexualidad Holística, Integración Holística y, finalmente, Transformación Holística. Tras participar en varios de sus retiros, concluí que tal enfoque merecía ser conocido internacionalmente, así que en el año 2000 medié su presentación en el Instituto Esalen y el California Institute of Integral Studies (CIIS).

La recepción del trabajo fue extraordinaria. No solo los estudiantes del CIIS comentaban a menudo que finalmente entendían lo que una educación integral podía realmente ser, sino que a auténticos veteranos del Instituto Esalen les sorprendió lo profundamente innovador que era el enfoque. Siempre recordaré con gran emoción el círculo final del primer taller de Sexualidad Holística ofrecido en Esalen (en el cual participó el entonces presidente de Esalen, Gordon Wheeler), donde tanto Gordon como otros Esalenitas dijeron cosas como: “Caray, he tomado cientos de talleres en Esalen pero ninguno como este” o “No acabo de entender lo que ha pasado, pero no me cabe duda de que este es un trabajo realmente visionario.” En efecto, y desde la semilla de tan creativo enfoque, Marina y yo co-creamos diversos cursos para el CIIS, así como también diseñé, integrando la investigación co-operativa de John Heron, el método “Embodied Spiritual Inquiry” (Indagación Espiritual Encarnada), el cual ha sido presentado en diversas publicaciones y conferencias académicas.

Aunque este no es el lugar para describir su enfoque integral (véase la bibliografía), cabe decir que, anticipando por décadas la biomimética contemporánea, Ramón aplicó brillantemente su conocimiento de los procesos naturales que observó durante su niñez al crecimiento y transformación humanas. Así pues, temas como la importancia del enraizamiento, la gestación invernal y la germinación de las semillas vitales (o potenciales más genuinos) de la persona cobrarían una relevancia especial a la hora de facilitar la transformación personal. Crucialmente, Ramón y Marina co-crearon una serie de *meditaciones interactivas encarnadas* que usan el contacto físico contemplativo (o de presencia plena) entre los participantes como herramienta principal de indagación y sanación. En este contexto, el crecimiento integral se desarrolla a través de una ruta que nunca puede ser predeterminada y que toma tantas formas y direcciones como los individuos involucrados, fomentando lo que vine a llamar la “individuación espiritual” de la persona.

Personalmente hablando, mi deuda hacia Ramón es incalculable. Por un lado, su presencia y apoyo incondicionales fueron cruciales en ciertos momentos desafiantes de mi vida personal y

relacional. Por otro lado, el trabajo co-creado junto a Marina es sin duda una de las raíces vivenciales más importantes del paradigma participativo que propuse para la psicología transpersonal, y que hoy en día parece haberse convertido en una de las corrientes más influyentes en dicho campo de estudios. El desafío al cognocentrismo, la concepción participativa del conocimiento espiritual, el énfasis en el valor espiritual del cuerpo y la vida espiritual encarnada, así como la centralidad de la dimensión relacional (y sexual) en el crecimiento espiritual—todos estos aspectos del enfoque participativo deben muchísimo a su enfoque integral.

Más allá de sus logros profesionales, Ramón avanzó un marco para comprender la función y el poder psicoespiritual de las relaciones íntimas abiertas, así como de la aceptación incondicional, la receptividad femenina y una espiritualidad plenamente encarnada que integra la energía sexual y la energía de la conciencia. Combinando su espíritu pionero con una humildad apabullante, Ramón era un místico de la naturaleza, un emprendedor y sobre todo un ser humano que dedicó su vida entera a acompañar a centenares de personas a vivir una vida más auténtica y en consonancia con sus potenciales vitales. Pero para mi, Ramón siempre fue y será un maestro del amor encarnado del cual me enorgullezco enormemente haber podido llamar mi gran amigo y compañero de camino. Descansa en paz, mi queridísimo amigo, sabiendo que tus fértiles semillas seguirán dando frutos.

Nota: Para estar al tanto de los desarrollos contemporáneos del trabajo de Ramón, puedes consultar la página de web del Centro ESTEL en Barcelona: www.estel.es

Bibliografía básica

Albareda, R. V., & Romero, M. T. (1991). *Nacidos de la tierra: Sexualidad, origen del ser humano*. Barcelona: Hogar del Libro.

Albareda, R. V., & Romero, M. T. (1999). Sexualidad transpersonal y trascendente. En M. Almendro (Ed.), *La conciencia transpersonal* (pp. 218–242). Barcelona, Spain: Kairós.

Ferrer, J. N. (2003). Integral transformative practice: A participatory perspective. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 35(1), 21–42.

Ferrer, J. N., Albareda, R. V., & Romero, M. T. (2004). Embodied participation in the mystery: Implications for the individual, interpersonal relationships, and society. *ReVision: A Journal of Consciousness and Transformation* 27(1), 10–17.

Ferrer, J. N., Romero, M. T., & Albareda, R. V. (2005). Integral transformative education: A participatory proposal. *The Journal of Transformative Education* 3(4), 306–330.

Malkemus, S. A., & Romero, M. T. (2012). Sexuality as a transformational path: Exploring the holistic dimensions of human vitality. *International Journal of Transpersonal Studies*, 31(2), 33–41.

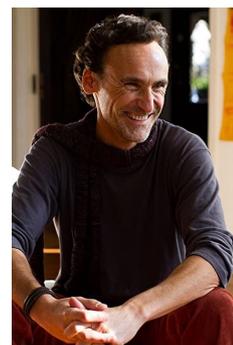
Romero, M. T., & Albareda, R. V. (2001). Born on Earth: Sexuality, spirituality, and human evolution. *ReVision: A Journal of Consciousness and Transformation*, 24(2), 5–14.

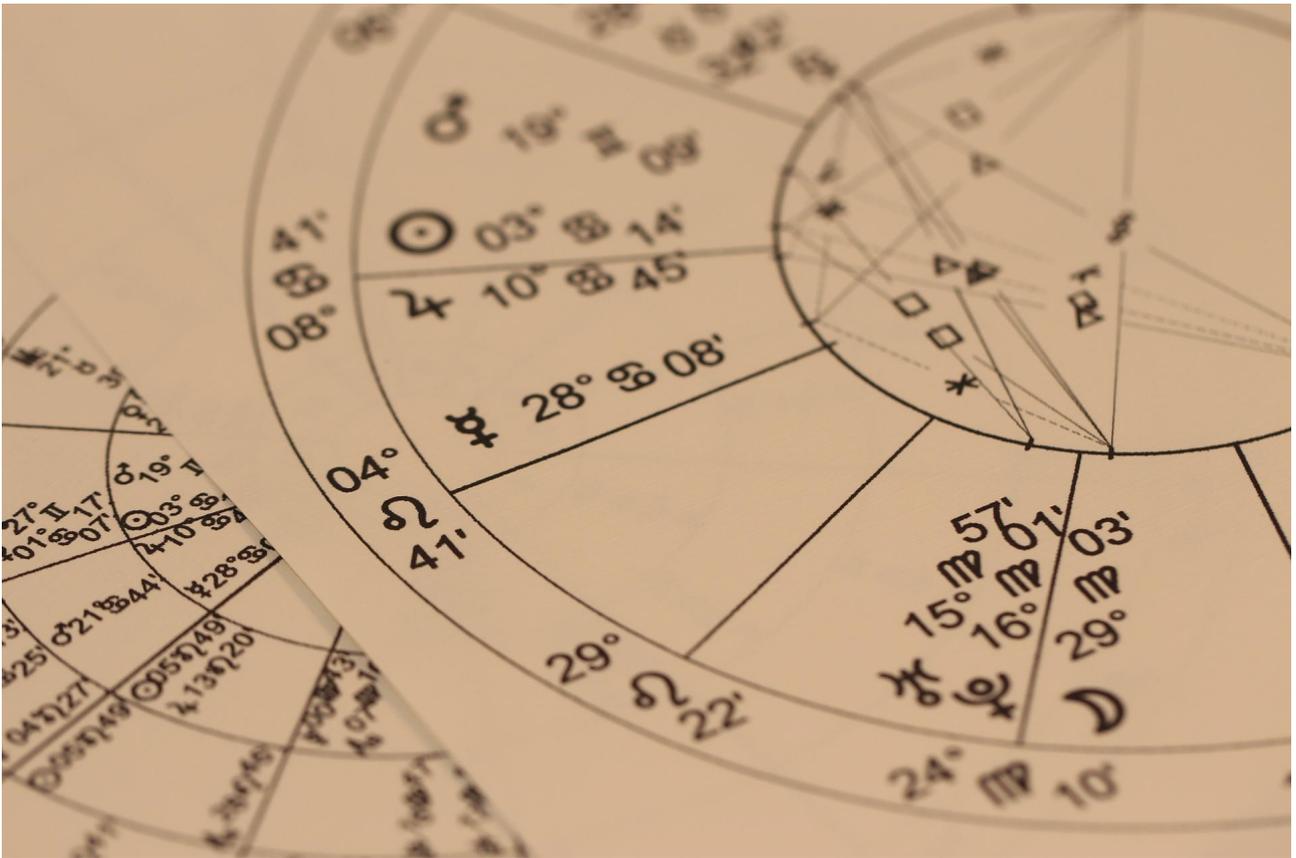
Jorge N. Ferrer, PhD

Psicólogo clínico, autor y educador.

Fue profesor titular por más de 20 años del California Institute of Integral Studies (CIIS) en San Francisco, así como Director del Departamento de Psicología Oriental-Occidental de dicha universidad.

Para más información, véase: www.jorgenferrer.com





En este artículo quisiera compartirles brevemente mi experiencia personal de cómo la psicología transpersonal, la astrología y la ayahuasca fueron pilares en mi proceso de curación luego de alrededor de 12 años de tratamiento psiquiátrico, con varias internaciones en clínicas e intentos de suicidio. Asimismo, iré acompañando las fases del proceso con los tránsitos planetarios a mi carta natal junto con algunas situaciones claves que acontecieron en cada periodo. Si bien para hacer un análisis correcto y profundo se debe, primero que nada y sobretodo, hacer una interpretación compleja de la carta natal, nombrar, aunque sea de manera introductoria, algunos tránsitos y emplazamientos planetarios que espero otorguen un atisbo de su potencial.

Recuerdo vívidamente el crecer con un profundo desentendimiento y cierta melancolía del hecho de haber encarnado en cuerpo dentro de este mundo. ¿No éramos acaso almas volando? ¿cómo es que existía la guerra en el mundo si la esencia humana era amorosa y buena? La experiencia sutil del alma era clara y contundente. Al mismo tiempo, lo que iba aprendiendo del mundo parecía muy lejano a mi percepción. Experimenté la primera escisión basada en una experiencia esqui-

zofrénica del mundo. Diría que luego me fui acostumbrando, me fui resignado y adoptando con cierta melancolía, la idea de un mundo materialista y productivo, una visión del mundo en donde lo real es lo que podemos ver y tocar, y un modo de vida que parece tratarse de producir para cumplir objetivos y alcanzar logros. Ya de solo escribirlo, me agota.

Más tarde, en mi adolescencia, lo que a mis 16 años comenzó como una depresión (y, consecuentemente, la ingesta de antidepresivos), hacia el año 2003, ya con 19 años, luego de tres días sin dormir por un extremo -y desesperante- estado de trance, fui ingresada por primera vez en una clínica psiquiátrica por brote psicótico. Recuerdo no poder salir a la calle ni dormir porque sentía presencias por doquier, saliendo de las personas, en todos lados y que tampoco las podía describir bien. *Entre abril de 2003 y noviembre de 2004 Urano estuvo cruzando en diferentes oportunidades la línea de mi Ascendente en Piscis. En la comunidad astrológica se acuerda que Urano está asociado a los cambios repentinos e imprevisibles, al arquetipo de El Loco y el dios griego del cielo, el impulso hacia la novedad, la energía disruptiva, la rebelión contra las estructuras establecidas y las restricciones.*

Paralelamente, entre febrero de 2004 y octubre de 2005 Plutón hacía cuadratura creciente a mi Sol-Mercurio natal lo que significa un periodo de profunda muerte y transformación (Plutón) de la identidad y coherencia interna (Sol) y los procesos de pensamiento (Mercurio).

En la astrología moderna, tanto Urano como Plutón son considerados planetas transpersonales, es decir, tránsitos de estos planetas sobre emplazamientos importantes como es el Sol y el Ascendente marcaron, sin duda alguna, un periodo de desbordes de una dimensión de la realidad que está más allá de la percepción habitual y la conciencia personal. Los brotes psicóticos eran, en mi experiencia, una inundación. De repente irrumpía en mi vida un tsunami de presencias, sensaciones, percepciones, voces e imágenes que, no solo era física y psíquicamente agotadoras, además interpelaban de manera directa y abrupta lo que había aprendido que se supone es la realidad.

Desde la primera internación empecé a tomar un cóctel grande y variado de medicamentos psiquiátricos que continuaron alrededor de diez años. Los años siguientes estarían cargados de episodios de crisis, retorno a mi ciudad natal por orden de la psiquiatra de turno, cuarentenas, varios intentos de suicidio, drogas, medicamentos y poesía. Hacia los años 2008-2009, ya de nuevo en Buenos Aires, comienza una nueva etapa de intensas crisis y hospitalizaciones cortas pero seguidas. *Son años marcados por la oposición de Urano al Sol natal al mismo tiempo que Saturno lo transitaba en conjunción.* Aún con ingestas diarias (varias veces al día) de medicamentos psiquiátricos, mi vida seguía trascurriendo entre periodos de profundos estados de depresión y periodos de extática euforia, cargados de angustia, confusión, desesperación y locura mística que me han llevado a querer morir, literalmente, de agotamiento. Simplemente, ya no tenía fuerza ni sentido de vida. Poco a poco, aprendí que mi percepción de la realidad era una enfermedad, y

que mis problemas no eran espirituales como le manifesté a la psiquiatra que me diagnosticó por primera vez, sino que, como ella dijo, era bipolar. En ese momento, me convertí oficialmente, y de por vida, en enferma psiquiátrica, no sólo para mí sino para mi familia y para la sociedad. Sin embargo, esta misma toma de consciencia respecto a la enfermedad psiquiátrica, que llevaría por el resto de mi vida, me impulsó a buscar terapias alternativas para evitar tomar tanta medicación, con sus efectos secundarios, también por el resto de mis días. Para entonces, corría el año 2010 y Júpiter cruzaba la línea de mi ascendente natal y, posteriormente, hacia oposición a mi Sol natal. Júpiter es considerado a lo largo de la historia de la astrología, el gran benefactor. Asociado al arquetipo del maestro, a la guía interior y el sentido de vida, allí es cuando comienza el proceso de curación.

Es entonces cuando empiezo a buscar terapias alternativas, cambio la alimentación y llego a un centro de psicología transpersonal en Buenos Aires atraída por la respiración holotrópica que realizaban. Fui a una entrevista para participar en una de ellas, la cual no pude realizar por la medicación psiquiátrica que tomaba. La frustración de no poder realizar la

respiración holotrópica, aceleró el proceso que ya había comenzado y fue entonces que tomé la decisión de que ese era el momento para dejar de tomar los medicamentos. Así que hablé con mi psiquiatra, quien no estuvo de acuerdo y declaró en sus informes el abandono de tratamiento y comencé psicoterapia en el centro transpersonal con el propósito de acompañar el proceso de abandono de la medicación y aprender a acompañar lo que todavía consideraba como "mi enfermedad", de otra manera. A poco de comenzar el proceso, mi terapeuta en aquel momento me acercó al trabajo de Stanislav Grof y, en particular, me introdujo al concepto de **Emergencias Espirituales**, dándome el libro *La tormentosa búsqueda del ser*, pero no lo leí, lo devoré.

Este concepto me cambió toda la visión del

[...] las experiencias psicodélicas como la astrología [...] me dieron herramientas para elaborar la realidad de manera diferente y transformarme en una amante de la vida

proceso que había atravesado hasta ese momento. Mi intuición había sido correcta, mis problemas eran espirituales. Es gracias al concepto de Emergencias Espirituales que, no sólo comienzo el proceso de abandonar la medicación, sino también, de dejar de considerarme enferma.

Al siguiente año, 2011, dejo de tomar la medicación, y a los pocos meses, con Quirón en conjunción exacta a la línea de mi ascendente, hago mi primera ceremonia de Ayahuasca. Fue una experiencia profundamente sanadora en la que los mundos que en mi estaban escindidos, se reunieron. Ya no tenía que elegir entre vivir en un mundo o en el otro, si no que la realidad material y la realidad sutil existían al mismo tiempo. A la semana siguiente de esa primera ceremonia viajo a Perú a hacer una de las dietas, un retiro de ayahuasca de 10 días en la selva. Es durante la dieta de ayahuasca en Perú que decido inscribirme en la carrera de astrología, volver a Buenos Aires y comenzar al siguiente año.

Paralelamente, durante los años 2011 y 2012, acontece lo que en astrología se conoce como el Retorno de Saturno, un ciclo que todos atravesamos entre los 27-30 años y que implicó un profundo cambio de estructura y una independización de la estructura familiar para, en el mejor de los casos, encarnar una estructura más singular.

Entonces, este cambio de estructura se empezó a instalar con el inicio de los estudios en astrología formalmente en el año 2012 de la mano de Neptuno cruzando mi Ascendente natal. Neptuno, otro planeta transpersonal, está asociado a la dimensión trascendente, espiritual, ideal, simbólica e imaginativa de la vida; a lo sutil, intangible e invisible; a lo unitivo, intemporal, inmaterial e infinito;



todo lo que trasciende el limitado mundo temporal y material de la realidad concreta. La astrología me otorgó un marco, una cosmovisión más a fin a esa percepción de la realidad, y me otorgó un nuevo “cableado” desde el cual experimentar y dar sentido a los acontecimientos de mi vida. La Astrología, como lenguaje simbólico, tiene la capacidad de conectar el mundo sutil y material. Así, encarnaba una nueva sensibilidad de la mano de la astrología y la ayahuasca, mientras Neptuno cruzaba la línea de mi Ascendente entre los años 2012 y 2013.

Tanto las experiencias psicodélicas como la astrología revelan que todo está conectado con todo. Que vivimos en una interdependencia energética y dinámica. Ambas me dieron herramientas para elaborar la realidad de manera diferente y transformarme en una amante de la vida.

A partir de allí, comienza un nuevo ciclo. No he vuelto a tomar medicación, ni he abandonado la astrología. Y más que bipolar, ahora me considero multipolar. Y no es casual, desde el punto de vista astrológico, haber recibido la invitación a escribir este artículo para la revista con Júpiter nuevamente cruzando la línea de mi Ascendente: momento de compartir el aprendizaje con otros. Espero les sirva de guía.



Soledad Davies

Astróloga, Master en Astronomía Cultural y Astrología por la Universidad de Gales. Su principal interés es la intersección de la astrología, la filosofía y las tradiciones místicas. Fundó y dirige la escuela internacional *PsicoCymática*, dedicada a la astrología, simbolismo, cosmología arquetipal y psicología transpersonal.

<https://psicocymatica.com/>

«Érase una vez, en la ciudad de Bagdad, un criado que servía a un rico mercader. Un día, muy de mañana, el criado se dirigió al mercado para hacer la compra. Pero esa mañana no era como todas; porque esa mañana vio a la Muerte en el mercado y porque la Muerte le hizo un gesto.

Aterrado el criado volvió a la casa del mercader. - Amo -le dijo-, déjame el caballo más veloz de la casa, esta noche quiero estar muy lejos de Bagdad. Esta noche quiero estar en la remota ciudad de Teherán. - Pero ¿Por qué quieres huir? - Porque he visto a la Muerte en el mercado y me ha hecho un gesto de amenaza. El mercader se compadeció de él y le dejó el caballo; y el criado partió con la esperanza de estar por la noche en Teherán. Por la tarde, el propio mercader fue al mercado, y, como le había sucedido antes al criado, también él vio a la Muerte. - ¡Muerte! -le dijo acercándose a ella-, ¿Por qué has hecho un gesto de amenaza a mi criado? -¿Un gesto de amenaza? -contestó la Muerte- No, no ha sido un gesto de amenaza, sino de asombro. Me ha sorprendido verlo aquí, cuando esta noche esperaba encontrarle en Teherán.»

Cuento sufí "Muerte en Teherán"

Hace años, llegó a estas manos que ahora escriben, este sabio cuento sufí "Muerte en Teherán" a través de la obra literaria de Viktor Frankl "El hombre en busca de sentido". Cada vez que lo leo, más clara recibo su enseñanza y más comprendo que no podemos dar la espalda a la muerte y mucho menos tenerla miedo. La muerte forma parte de la vida y si queremos tener una vida plena es mejor aceptarla y aprender a convivir con ella. Y lejos de amargarnos la vida, nos sorprenderá la enseñanza que encierra mostrándonos una vida feliz llena de sentido y significado.

La obra de Viktor Frankl es uno de esos grandes libros que logran inspirar, mostrando enseñanzas que anteriormente parecían o permanecían ocultas. Y es que, haciendo honor a la verdad, no podemos librarnos de la muerte. Si la muerte ha de venir a visitarte, vendrá. Sin embargo, hay tanta vida y juventud por delante de uno, hay tanto apego por retener lo querido, por permanecer en este mundo, que se hace difícil incluso impensable pensar en el cese, pensar en la muerte. Hasta el punto muchas veces, de obviar e ignorar su presencia, viviendo la vida de espaldas a la muerte, de espaldas a la realidad. Pero por mucho dolor que suponga este desprendimiento, todo está diseñado en la naturaleza para ser impermanente, nada que sea material o inmaterial es para siempre. De ahí la importancia de desarrollar la maestría del "dejar ir". La muerte nos prepara y enseña ese "dejar ir".

Adquirir la sabiduría del "dejar ir" nos ofrece una alternativa de respuesta a la pregunta ¿Cómo quieres vivir tu duelo? Por ello, cuando Román Gonzalvo me propuso para este nuevo número

del *Magazine* hablar del duelo y su derivado aprendizaje -tras mi experiencia con la muerte-, me dije: ¡por qué no! Quizá también alguien pueda inspirarse en mis palabras y pueda con ello ayudar al lector a encontrar esa otra alternativa de cómo vivir el duelo, ayudándole en el proceso de hallar un poco de luz en su momento de oscuridad o al menos generar en él un poco de fe o confianza de que a pesar del contratiempo es libre para decidir cómo vivirlo.

Para hacer frente a algo, lo que sea que fuese, primero tenemos que saber qué es ese algo, a qué me enfrento. Por lo tanto, primera pregunta ¿Qué te dice tu duelo? Y no busques la respuesta fuera, en la superficie, en las cosas o sucesos de fuera que acompañan la muerte: en el por qué a mí, en el qué he hecho yo, en la mala suerte, en culpar a terceros, en el drama familiar que queda; no busques la respuesta en lo superficial, profundiza en tu interior, y escucha con benevolencia que te dice tu dolor. En mi experiencia con la muerte, el duelo es una palabra que recoge un mensaje claro y conciso: *Lo que has perdido o estás perdiendo es muy querido, sentido e importante para ti*. Por tanto, cuanto más querido sea para ti más apego le tendrás y mayor será el sentimiento de pérdida y con ello mayor será tu dolor. Entonces ¿Cómo puedo dejar ir el apego para aliviar mi sufrimiento sin dejar de querer a esta persona tan querida para mí? Reconocer esto es crucial para vislumbrar esa alternativa de la que hablaba, ya que cuando empezamos a encontrar un significado más profundo al porqué de este duelo, cuando nos hacemos conscientes de esta manera de la correlación entre apego y dolor, se nos abre una oportunidad para comenzar a romper

esa correlación –si no hay apego no habrá dolor– no solo empezamos a construir desde nuestro interior, sino que además vamos comenzando a ser más proactivos con nuestro proceso de duelo. No solo lo sufrimos, sino que también lo trabajamos, estamos gestionándolo y esa proactividad con el duelo marca un antes y un después en la experiencia.

A partir de aquí, en nuestra gestión aparece otra pregunta ¿Cómo dejar ir el apego sin perder el amor hacia esta persona tan querida para mí? La conciencia ordinaria o egoica, la conciencia del “Yo” tiene un querer posesivo, aquello que no soy yo y me pertenece o me identifica lo llamamos “mío” y aquello que se encuentra fuera del círculo “mío”, nos es indiferente o podemos desvincularnos fácilmente en la mayoría de los casos. Por eso este estado de conciencia es de naturaleza egoísta y tiene mucho apego al “mi”, al cual considera una prolongación del yo. Y lo que esta conciencia entiende por querer mucho a alguien o algo, la conciencia trascendente o transpersonal –que sale de la esfera del Yo y del “mi” y lo “mío”– lo considera fuente de sufrimiento ya que en algún momento el Yo, tarde o temprano se separará del “mi”. Y esta conciencia egoica sentirá que la vida le ha arrebatado algo que era suyo y que por derecho le pertenecía, apareciendo la rabia, el sentimiento de injusticia, la impotencia, la desoladora tristeza, la negación y la frustración. Y unos se considerarán víctimas de la vida, otros víctimas del sistema, y otros, víctimas de la voluntad de Dios. Qué más da, el aroma de este victimismo es el mismo, se llama sufrimiento e irrumpe de tal manera en nuestro cuerpo que anuda el centro del pecho, dificulta la respiración y parece romper nuestro corazón.

A parte -de este apego al “mi” fuente de sufrimiento-, en esta sociedad occidental en la que vivimos, la palabra tiene un gran poder persuasivo para la mente y existe la creencia popular y con ello

la tendencia a pensar, que cuanto más apego tenemos a las personas o cosas, es que estas más nos importan y por tanto son más queridas. De tal manera, que si soltáramos ese apego la mente entendería que aquello a lo que estábamos tan apegados ya no sería tan querido dejando de ser importante para nosotros y generando una desagradable sensación de egoísmo hacia nuestro ser querido. Desde esta perspectiva es entendible que, aunque la muerte rompa con la relación física entre sujeto y objeto, no podamos permitirnos dejar ir ese apego.

Por tanto, para soltarlo, debemos en primer lugar salir de esta conciencia egoica, hacer el esfuerzo por salir de la esfera del “mi” y atender la esfera de los otros. Olvidarnos por un momento de nosotros mismos, de la desgracia del “mi”, y profundizar más allá de la superficie de lo que creemos que significa querer, para conocer el amor incondicional. Una magnífica manera de olvidarnos de nosotros mismos es poner toda nuestra atención y cuidado en el otro, puede ser, el moribundo, el resto de sus familiares próximos, sus amigos, su entorno, abrir nuestro foco de atención y desarrollar ese interés desinteresado por sus estados, intentar aliviar un poco tanto sufrimiento periférico. Buscar el cómo podemos contribuir a aliviar el dolor ajeno.

Y cuando te abras al dolor de los demás, serás consciente de un sentimiento compartido y sentirás que tu duelo se hace más llevadero, generarás empatía por todas esas otras personas que están en una situación parecida a la tuya, sabrás porque lo estás experimentando lo que están sufriendo, su sentimiento de frustración, de impotencia, podrás ponerte en los zapatos de todos aquellos que han perdido un ser querido y esa conexión con el dolor del otro, será el combustible que alimenta tu compasión más profunda que busca inteligentemente la manera de aliviar el dolor. Y al experimentar este cambio en primera persona, la pri-





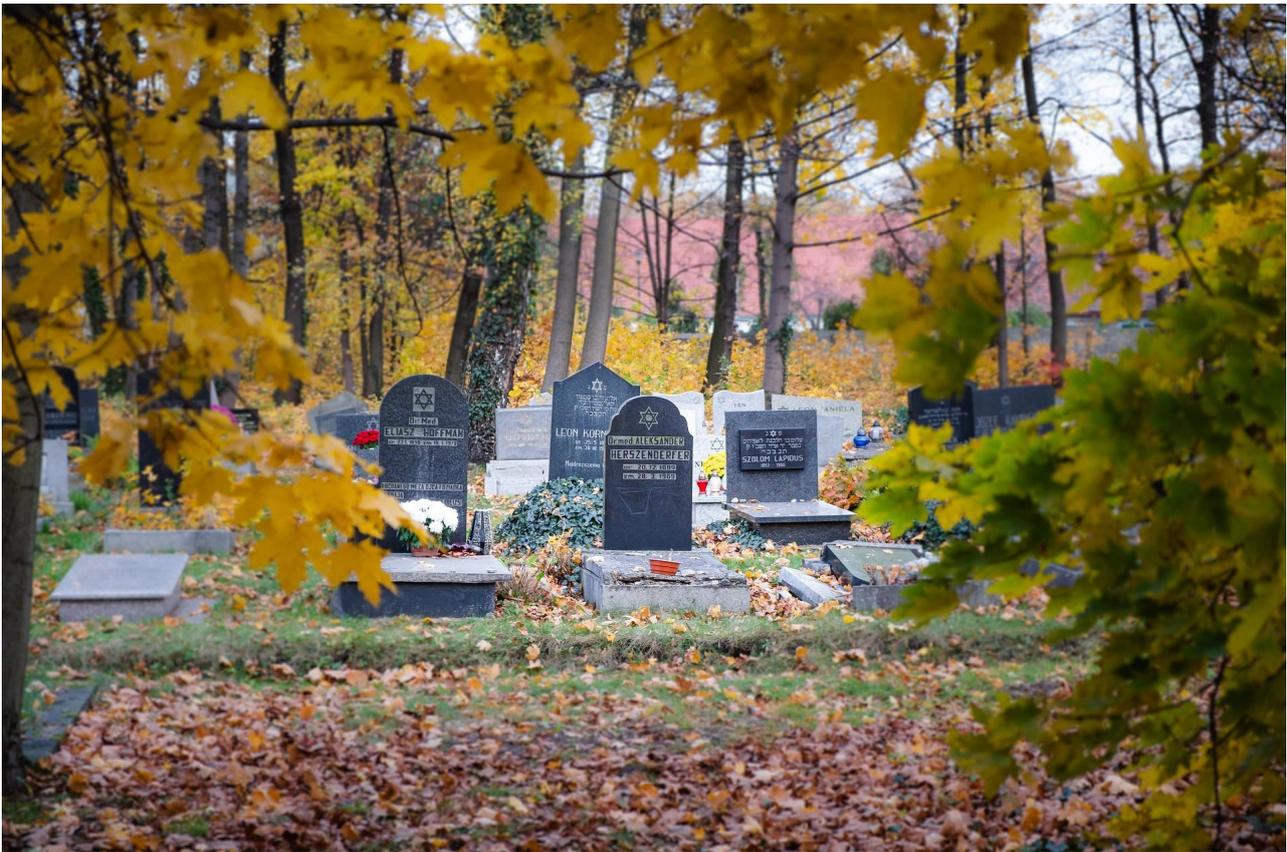
mera o el primero en transformarse y transformar la experiencia serás tú, llenándote de amor para calmar a los que están sufriendo, adquiriendo la experiencia un nuevo significado.

Cuando sueltas el apego mental y aceptas la pérdida física desde la comprensión de la impermanencia, y dejas ir, se abre un nuevo espacio en tu corazón. La profunda comprensión del significado de la muerte, permite dejar ir en Paz, soltar con una profunda aceptación, para aprender a amar aquello que has perdido desde lo más profundo de tu corazón, desde donde el verdadero sentimiento de amor, libre de apego hacia la persona difunta, la mantiene viva dentro de ti. Y podemos evocar su presencia, no desde las imágenes mentales, ni los recuerdos pasados, no eso no, no con la mente, sino con lo más profundo de nuestro corazón. Debemos callar la mente para escuchar a este tímido y noble corazón, abrirle la puerta al dolor, dejar que entre en nuestras vidas como un huésped más, que tarde o temprano marchará. Nada se instala para siempre, ten fe y recuerda la impermanencia de las cosas, y dale consuelo a tu dolor, acógelo con benevolencia, escúchale en silencio, posiblemente te diga que está asustado, que tiene miedo a la incertidumbre y que por de pronto necesita encontrar un poco de calma, protección y seguridad para seguir

avanzando, para estar a la altura de las circunstancias, para dar lo mejor de ti a los demás, para poder ver la muerte como lo que es, un hecho natural que forma parte de la vida. Cuando se nace o se viene al mundo, los padres, familiares, amigos se ponen muy contentos, inmensamente felices, todo son enhorabuenas y felicitaciones y si se llora es de alegría, sin embargo, deberíamos estar tristes, no deberíamos de celebrar pues estar vivo significa que vas a morir, desde el mismo momento de nacer ya estás en la lista de visitas de la muerte, como en el cuento sufrí con el que comencé este artículo.

Desde esta naturaleza más humana, más sabia y compasiva, podemos destronar ese querer posesivo del mí. El lugar que ocupaba en tu mente el apego y desde la cual gobernaba a tu corazón será destronado. La sede cambiará y será sustituido por el aprecio en tu corazón desde el cual gobernará a tu mente. Inspirada en mi experiencia, desarrollé una meditación muy apropiada para que se pueda entender, sentir y experimentar esta diferencia entre vivir con apego y vivir con aprecio, con la finalidad de desarrollar el arte del “dejar ir”.

Cuando el aprecio llega a tu vida, sientes un genuino agradecimiento hacia ella, pues todo



lo que nos rodea es considerado un don o bendición y consciente de la existencia de la impermanencia es disfrutado a cada segundo, en este estado de conciencia no cabe los enfados, los rencores, los resentimientos ni las frustraciones. Cada día con el moribundo es un maravilloso momento de conexión irreplicable, no hay mañana, ni noche, solo el ahora, este momento presente para atenderlo, para cuidarlo, para aliviar su dolor, para calmar sus miedos, para transmitir seguridad, calma y protección. Y la vida es tan agradecida que cuando llega el final, cuando la pérdida se hace evidente, cuando llega la muerte, a pesar de la separación física, el aprecio cultivado sigue contigo, encuentras una ganancia tras el sentimiento de carencia, agradeces la suerte de poder haber compartido parte de tu camino con el ser que ya no está, su amor se instala en el cora-

zón inundando todo tu ser, y en cada inhalación y en cada exhalación sientes su aterciopelada presencia. Sientes que tanto tú como él o ella compartís una humanidad amorosa que a pesar de la separación física siempre queda. Y que tarde o temprano yo también partiré y al igual que mi ser querido no quisiera verme triste ni hundirme la vida con su partida, yo tampoco quisiera que mis seres queridos sufrieran con la mía. Debemos por tanto ser responsables de nuestras conductas y practicar con el ejemplo. Tú decides como vivir tu duelo.



Susana Berrueco Martínez
Bioquímica y Biología Molecular
Instructora de *Mindfulness*
susana.berreuco@hotmail.com



En este libro, el Catedrático Acreditado de Psiquiatría de la Universidad de Zaragoza nos habla sobre uno de los temas frontera entre las neurociencias y las tradiciones contemplativas: los sueños lúcidos.

Un sueño lúcido es un sueño en el que el soñador es consciente del hecho de que está soñando y, por tanto, a menudo puede influenciar conscientemente el contenido del sueño. Aunque éste suele considerarse un criterio suficiente, existe una amplia discusión científica sobre el tema, por ejemplo, diferencia entre sueños en los que se es consciente de soñar y sueños lúcidos. Este último requiere, además, que la claridad global de la consciencia de estar despierto se mantenga de forma continua, no sólo durante un momento fugaz.

Tholey describe 7 aspectos de lucidez o claridad:

1. Claridad sobre el estado de consciencia: saber que se está soñando.
2. Claridad sobre la libertad de elección durante el sueño: poder modificar el sueño.
3. Claridad de conciencia: poder pensar de forma lúcida durante el sueño.
4. Claridad sobre la vida despierta, el mundo real: saber que existe un mundo real, despierto, que no se está viviendo en ese momento.
5. Claridad de percepción de lo que ocurre en el sueño.
6. Claridad sobre el significado del sueño.
7. Claridad en el recuerdo del sueño al despertar: es posible olvidar un sueño lúcido, sobre todo si ocurre en las primeras fases REM de la noche.

El 50% de la población general ha experimentado un sueño lúcido en su vida. Y alrededor de un 20% del total de la población experimenta sueños lúcidos de forma regular, es decir, al menos uno al mes. Este fenómeno es más frecuente en mujeres y correlaciona negativamente con la edad, siendo

más frecuente en jóvenes y en niños, habiendo casos descritos incluso a los 3 años. Otras variables socio-demográficas, como la educación, el estado civil o los ingresos no se relacionaron con esta experiencia.

Existe una clara relación entre práctica de la meditación y sueños lúcidos.

Los sueños lúcidos se conocen desde hace más de 2500 años en el hinduismo, el budismo o el taoísmo. En la tradición occidental Aristóteles los describe en su libro “sobre los sueños”. Padres de la Iglesia como San Agustín o Santo Tomás de Aquino los describen, pero sólo les interesa porque demostraban, según ellos, que existía una vida después de la muerte.

Los sueños lúcidos se han usado por sus beneficios mundanos: aumentan la creatividad, permiten ensayar aspectos artísticos, o resolver conflictos interpersonales y materiales. También como diversión por la increíble sensación de volar o de viajar a otros niveles de consciencia. Las tradiciones espirituales como el budismo tibetano o los toltecas, cuyas enseñanzas se analizan en el libro, los empleaban para el desarrollo espiritual.

El libro es una guía basada en los conocimientos científicos actuales sobre cómo desarrollar sueños lúcidos y cómo utilizarlos para nuestro crecimiento personal.

Bibliografía:

García Campayo, J. (2022). *Sueños lúcidos. Aprende a desarrollarlos*. Kairós.

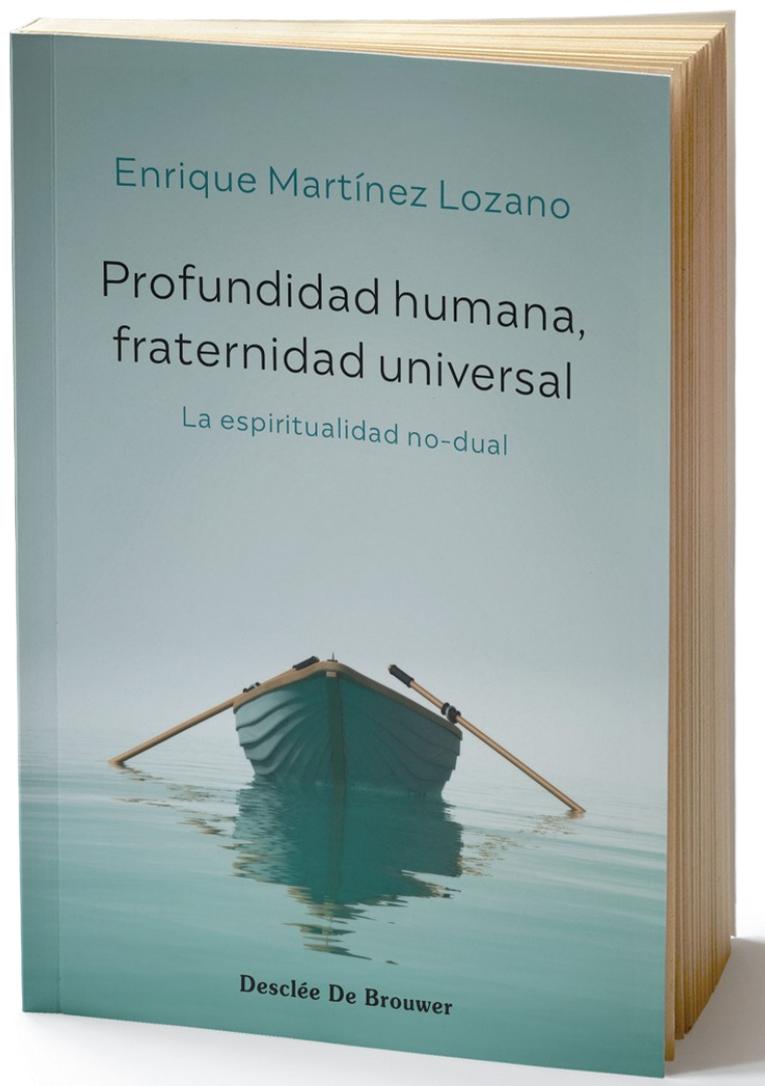
<https://editorialkairos.com/catalogo/suenos-lucidos>



Javier García Campo

Médico Psiquiatra en el Hospital Universitario Miguel Servet (Zaragoza, España), y Profesor Titular en la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza. Director del Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza. Ha escrito más de 20 libros y 25 capítulos de libros y ha publicado más de 300 trabajos de investigación.

Contacto: <https://www.javiergarciacampayo.com/>



La Asociación Transpersonal Iberoamericana (ATI) me pide una reseña de mi último libro, *Profundidad humana, fraternidad universal. La espiritualidad no-dual*, que acaba de ser publicado. Al tiempo que agradezco el espacio para hacerlo, deseo ofrecer unas claves introductorias a su lectura.

Todo texto nace en un contexto más amplio –se sea o no consciente del mismo– y, con frecuencia, con un pre-texto puntual.

En ese caso, el texto surge en un contexto modulado por varios factores, entre los que me parecen destacables los siguientes:

- 1) La emergencia, tan inesperada como significativa, de la espiritualidad en un contexto laico, secular y no-religioso.
- 2) La ambigüedad -con sus luces y sus sombras- de ese fenómeno y el riesgo de que sea asumido acríticamente.
- 3) La actitud de la religión tradicional frente a lo que denominan “nueva espiritualidad”, una actitud marcada por la sospecha, el recelo, llegando incluso a la descalificación y, en algunos casos, a la condena.
- 4) La crítica que proviene del activismo social, político e incluso religioso, que achaca a la espiritualidad una actitud pasiva, marcada por la evasión narcisista ante la problemática de nuestro mundo. Para estos críticos, la espiritualidad sería lo opuesto al compromiso.

El libro surge como respuesta a estos cuestionamientos.

El “pre-texto” fue mucho más puntual y concreto. En el año 2019, el Seminario Teológico de “Cristianisme i Justícia” publicó un librito titulado *Dios en tiempos líquidos. Propuestas para una espiritualidad de la fraternidad*, en el que se recoge la doble crítica a la que he hecho alusión y, en particular, a no pocos de mis planteamientos.

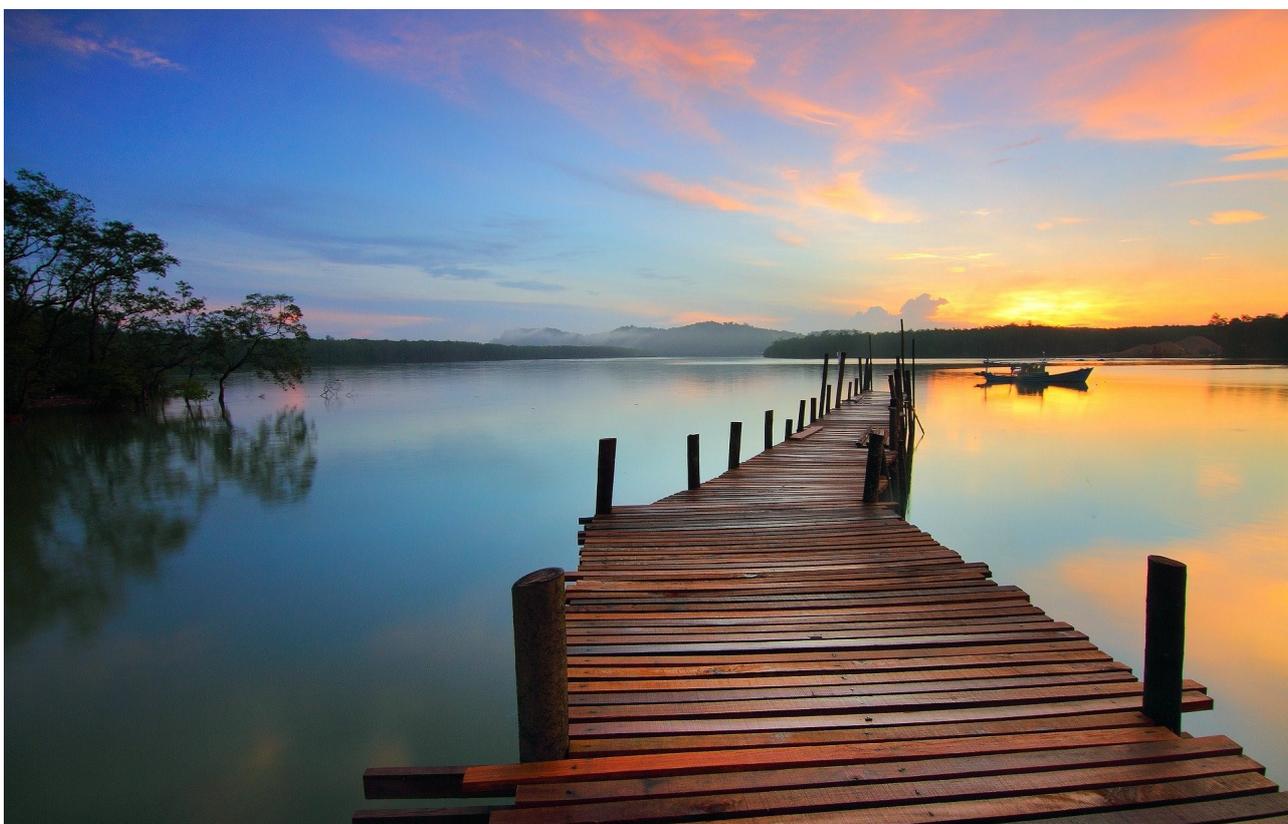
Viví la crítica como una posibilidad de enriquecimiento, con apertura y dejándome cuestionar. Y así fue. Salí enriquecido en varios aspectos: noté que crecía en mí la actitud de respeto sincero, la apertura humilde ante posicionamientos diferentes, la disponibilidad para aprender de ellos buscando la verdad y, gracias a las críticas recibidas, caí en la cuenta de que necesitaba expresar mi postura de una manera más clara y, en ocasiones, menos absolutista y más matizada. Este libro es el resultado de aquel “diálogo” honesto con quienes en gran medida discrepan de mis textos.

El libro se divide en tres capítulos. En el primero -*La espiritualidad a debate*-, he sintetizado en once temas –desde la discusión en torno al “yo” al debate sobre “Dios”– los citados cuestionamientos, ofreciendo mi lectura de cada uno de ellos. En el segundo -*Profundidad humana: una espiritualidad sin adjetivos*-, se presenta la espiritualidad como la dimensión profunda que constituye nuestra identidad, una espiritualidad no religiosa, posteísta y no-dual; una espiritualidad sin adjetivos. En el tercero -*Fraternidad univer-*

sal: el territorio compartido—, se muestra la fraternidad y el compromiso como la “otra cara” de la profundidad.

Hablar de espiritualidad significa abordar lo que somos, en la doble e inseparable dirección: vertical y horizontal, profundidad y fraternidad, en un mismo y único movimiento, que no deja nada fuera. La espiritualidad genuina, más allá de creencias y de religiones, es profundidad y fraternidad. De hecho, no cabe profundidad sin fraternidad, ni fraternidad que no nazca de la profundidad.

El libro cuenta con un Prólogo de Javier Melloni (“Un salto de consciencia”) y un Prefacio de Ezequiel Subiza (“La generación del deshielo”), que enmarcan adecuadamente la propuesta del autor. Y termina con dos Anexos que, en esta situación, cobran una especial relevancia: “Alienación y negocio: las trampas de la espiritualidad” y “Ciencia y espiritualidad”.



Enrique Martínez Lozano (Guadalaviar, Teruel, 1950)

Es psicoterapeuta, sociólogo y teólogo. Desde hace unos años vive en Navarra. En su trabajo, asume y desarrolla la teoría transpersonal y el modelo no-dual de cognición. Autor de más de veinte libros, todos ellos persiguen un mismo objetivo: crecer en comprensión para vivir lo que somos.

www.enriquemartinezlozano.com

www.facebook.com/boletinemi

[Youtube: Meditación y vida cotidiana](https://www.youtube.com/channel/UC...)



EUROTAS
Global Transpersonal Network



We had a dream: Imagine EUROTAS, a global transpersonal network, a growing Mycelium of individuals, professionals and organizations that aims to create a space for formation, transformation, and realization according to the transpersonal model of experience, that can bring forth practice and theory based inner awareness and scientific validity.

Now that dream has started to realize: EUROTAS, previously the European Transpersonal Association, is now becoming **EUROTAS - Global Transpersonal Network**.

This organic transformation has been in gestation some time and is now birthing this ambitious new endeavor: **EUROTAS as the mycelium web connecting and empowering the worldwide ecosystem of the transpersonal community for collective awakening**. Our mission is to develop the Global Transpersonal Network to support and promote a transpersonal vision in therapy, science, art, education, research, culture, and society.

This change is reflected in our new website www.eurotas.world (*still in beta version*) which we are slowly but surely developing to be a pillar for the whole transpersonal movement in all fields. So dear members of the transpersonal community, we are very happy to welcome you to your new online transpersonal sanctuary.

Two new features which are now available on the website are:

- The **Global Transpersonal Map** with all EU-

Teníamos un sueño: Imaginar EUROTAS como una red transpersonal global, un micelio creciente de individuos, profesionales y organizaciones que pretende crear un espacio de formación, transformación y realización según el modelo transpersonal de la experiencia, que pueda aportar una práctica y una teoría basadas en la conciencia interior y la validez científica.

Ahora ese sueño ha empezado a hacerse realidad: EUROTAS, antes Asociación Transpersonal Europea, se convierte en **EUROTAS - Red Transpersonal Global**.

Esta transformación orgánica ha estado en gestación durante algún tiempo y ahora está dando a luz este nuevo y ambicioso esfuerzo: **EUROTAS como la red que conecta y potencia el ecosistema mundial de la comunidad transpersonal para el despertar colectivo**. Nuestra misión es desarrollar la Red Transpersonal Global para apoyar y promover una visión transpersonal en terapia, ciencia, arte, educación, investigación, cultura y sociedad.

Este cambio se refleja en nuestra nueva página web www.eurotas.world (aún en versión beta) que estamos desarrollando de forma lenta pero segura para que sea un pilar para todo el movimiento transpersonal en todos los campos. Así que, queridos miembros de la comunidad transpersonal, estamos muy contentos de dar la bienvenida a este nuevo santuario transpersonal online.

Dos nuevas características que ahora están disponibles en el sitio web son:

ROTAS certified members and organizations from around the world listed on the map. We have used the information you have already provided on the old website, and so if you don't want it to be displayed, please let us know. This is still the BETA version meaning it is still in development and will be continuously improved in the future.

- The **Transpersonal Forum** which is your community space to exchange on various topics relating to the Transpersonal, as well as for each department topics (Psychotherapy, Education, Research, Arts Therapy, Ethnology, Coaching)

We are driven to do our best in developing the transpersonal movement worldwide. Humanity as we know it today is starting to face more and more challenges of hyper-complexity: globalization, infodemics, digitalization, deforestation, overpopulation, pollution, global warming, scarcity of resources, mass extinction ... All this is overwhelming humanity with a general sense of loss of purpose and connection to life, to nature, to each other, and to our inner-selves.

In contrast to the modern "general" perspective of intelligence as critical thinking, by opening the transpersonal movement to various fields supports the development of other forms of intelligence such as ecological, emotional, intuitive, spiritual, etc. The development and integration of the different lines of intelligence of the Self enables to address the challenges of hyper complexity through the achievement of key competences such as: collaboration, creativity, emotional wisdom, integration of states of consciousness, archetypal experience, willingness for change, trust, listening, and ultimately, awareness.

We believe that a transpersonal vision is fundamental in providing unshakeable ground to address this collective erosion and provide safe space for healing and honoring what is sacred. Through application, research, investigation, direct experience, and lineage, the transpersonal field is here to support collective evolution with authentic universal values for harmony and inner-peace. By providing reliable maps, models, tools, and insight that spark a deeper and wider field of perception, we believe the transpersonal to be a skillful remedy of this new era for humanity.

EUROTAS, as the Global Transpersonal Network, is dedicated to empower the transpersonal

- El Mapa Transpersonal Global con todos los miembros y organizaciones certificadas por EUROTAS de todo el mundo que aparecen en el mapa. Hemos utilizado la información proporcionada en la antigua página web, por lo que, si no se desea que se muestre, por favor indicarlo. Ésta es todavía la versión BETA, lo que significa que aún se encuentra en desarrollo y continuamente será mejorada.
- El Foro Transpersonal que es tu espacio comunitario para intercambiar sobre diversos temas relacionados con lo Transpersonal, así como para los temas de cada departamento (Psicoterapia, Educación, Investigación, Arteterapia, Etnología, Coaching)

Nos sentimos impulsados a dar lo mejor de nosotros en el desarrollo del movimiento transpersonal en todo el mundo. La humanidad, tal y como la conocemos hoy en día, está empezando a enfrentarse a más y más retos de hipercomplejidad: globalización, infodemia, digitalización, deforestación, superpoblación, contaminación, calentamiento global, escasez de recursos, extinción masiva... Todo esto está abrumando a la humanidad con una sensación general de pérdida de propósito y de conexión con la vida, con la naturaleza, con los demás y con nuestro ser interior.

En contraste con la perspectiva moderna "general" de la inteligencia como pensamiento crítico, al abrir el movimiento transpersonal a varios campos se apoya el desarrollo de otras formas de inteligencia como la ecológica, emocional, intuitiva, espiritual, etc. El desarrollo e integración de las diferentes líneas de inteligencia del Ser permite abordar los retos de la hipercomplejidad a través de competencias clave como: la colaboración, la creatividad, la sabiduría emocional, la integración de estados de conciencia, la experiencia arquetípica, la voluntad de cambio, la confianza, la escucha y, en definitiva, la conciencia.

Creemos que una visión transpersonal es fundamental para proporcionar un terreno inamovible para abordar esta erosión colectiva y proporcionar un espacio seguro para sanar y honrar lo que es sagrado. A través de la aplicación, la investigación, la experiencia directa y el linaje, el campo transpersonal está aquí para apoyar la evolución colectiva con auténticos valores universales para la armonía y la paz interior. Al proporcionar mapas, modelos, herramientas y conocimientos fiables que desencadenan un campo de percepción más

movement with all its activities. Providing professional certifications is not just a fancy paper we give out for people to have above their desk. It is a means to give validity and recognition to the transpersonal as a field which can extend more and more in scientific and academic areas and be of benefit. Certifying institutions is also a key activity for EUROTAS and we place it close to core as it allows to multiply the impact of the transpersonal vision.

Also, every year we hold the EUROTAS Conference. This year in 2022, it will take place as a gathering in nature, September 21-25 in the south of France and the theme is Transpersonal Renaissance, and the underlying theme is: evolutionary mycelium for an ancient future. A core idea of this gathering is to deepen the connection of the transpersonal field as well as the psychedelic movement with the sacred science of ancestral wisdom traditions from around the world. The intention is to gather and co-create a transformative space to ground in the shared heart and spread spores in the collective field. To learn more about the gathering you can visit www.eurotas22.com

Thank you.

profundo y amplio, creemos que lo transpersonal es un hábil remedio de esta nueva era para la humanidad.

EUROTAS, como Red Transpersonal Global, se dedica a potenciar el movimiento transpersonal con todas sus actividades. Proporcionar certificaciones profesionales no es sólo un papel elegante que entregamos para que la gente lo tenga encima de su escritorio. Es un medio para dar validez y reconocimiento a lo transpersonal como un campo que puede extenderse cada vez más en áreas científicas y académicas y ser de beneficio. La certificación de instituciones es también una actividad clave para EUROTAS y la situamos cerca del núcleo, ya que permite multiplicar el impacto de la visión transpersonal.

Además, cada año celebramos la Conferencia EUROTAS. Este año en 2022, tendrá lugar como un encuentro en la naturaleza, del 21 al 25 de septiembre en el sur de Francia y el tema es el Renacimiento Transpersonal, y el tema subyacente es: micelio evolutivo para un futuro antiguo. Una idea central de este encuentro es profundizar en la conexión del campo transpersonal, así como del movimiento psicodélico con la ciencia sagrada de las tradiciones de sabiduría ancestral de todo el mundo. La intención es reunirse y co-crear un espacio transformador para enraizar en el corazón compartido y esparcir esporas en el campo colectivo. Para saber más sobre el encuentro puedes visitar www.eurotas22.com

¡Gracias!



VIII JORNADAS DE
PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL
Y ESPIRITUALIDAD

vivir el duelo

27-28-29 mayo 2022
Centro Cívico Lestonnac
Tudela - Navarra

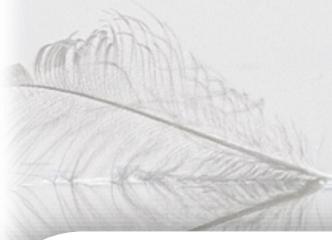
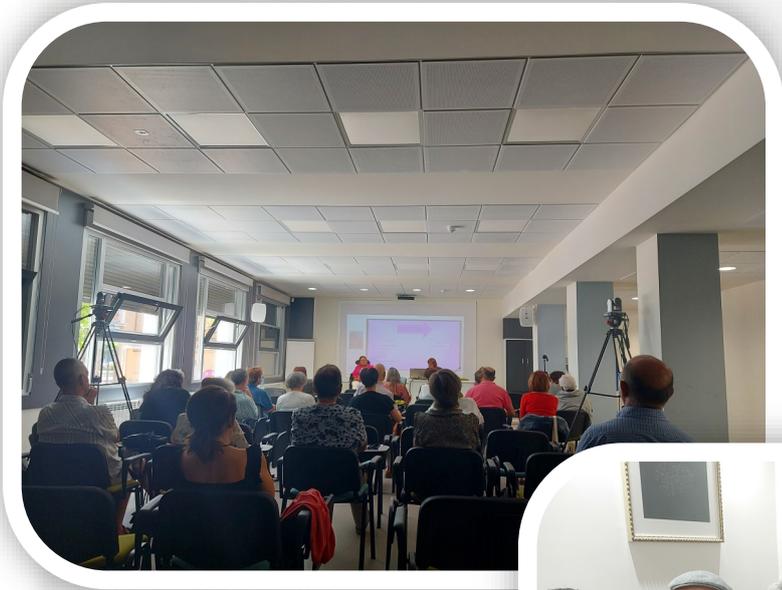
Organiza: Asociación Transpersonal Iberoamericana

En esta octava edición se dialogó sobre el “duelo”. Consideramos que necesitamos una mayor formación, tanto para poder aceptar el sufrimiento asociado al apego derivado de una pérdida, como para entender que a la vez que la vida nos da, también nos quita. Y es precisamente esta última, la que mejor puede conducirnos al maravilloso encuentro con nuestro ser más profundo y verdadero.

Estamos muy agradecidos con la participación de colegas, profesionistas e interesados. Las jornadas se vivieron con gran entusiasmo. Esperamos contar con su valiosa asistencia el siguiente año para seguir compartiendo los saberes y experiencias en comunidad transpersonal.

“VIVIR EL DUELO”

El proceso de duelo, no es un proceso de olvido, sino de aprender a recordar sin dolor.



Iosu Cabodevilla
Psicólogo clínico



Enrique Martínez Lozano
Psicoterapeuta y autor transpersonal



Ana Artázcoz
Psicopedagoga y Logoterapeuta



Francisco Carcavilla
Padre en duelo



Jaime Costales
Doctor en psicología



Jocelyn Huerta
Psicóloga clínica



Anji Carmelo
Doctora en metafísica



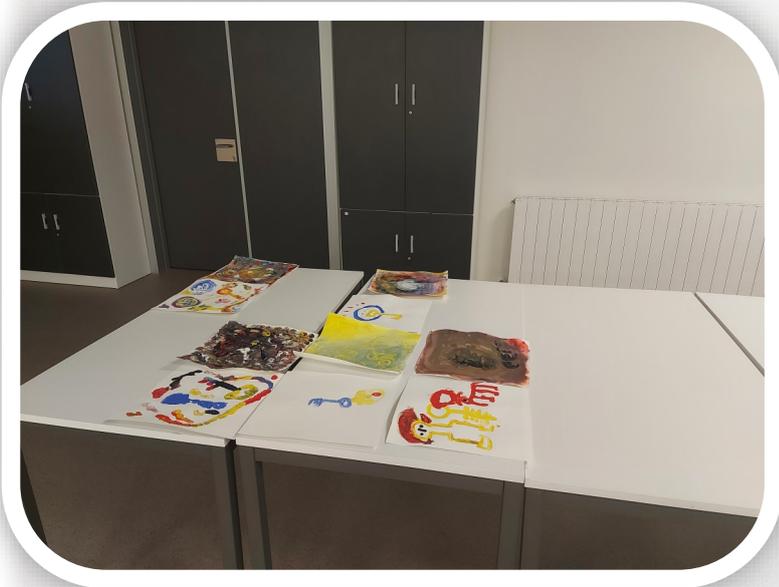
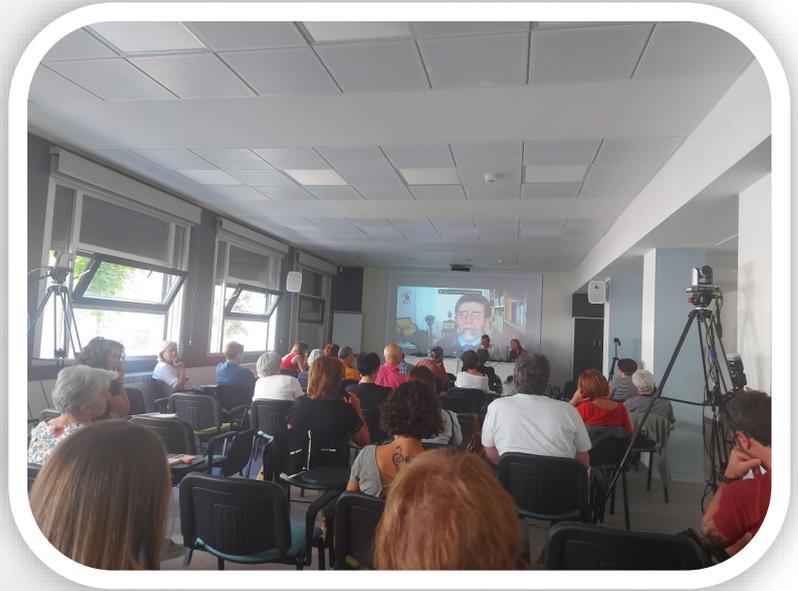
José Carlos Bermejo
Doctor en teología



Sara Salvatierra
Terapeuta transpersonal



Charo Cuenca
Psicóloga y experta en coaching sistémico



Recuerda seguirnos en nuestras redes sociales para mantenerte informado:

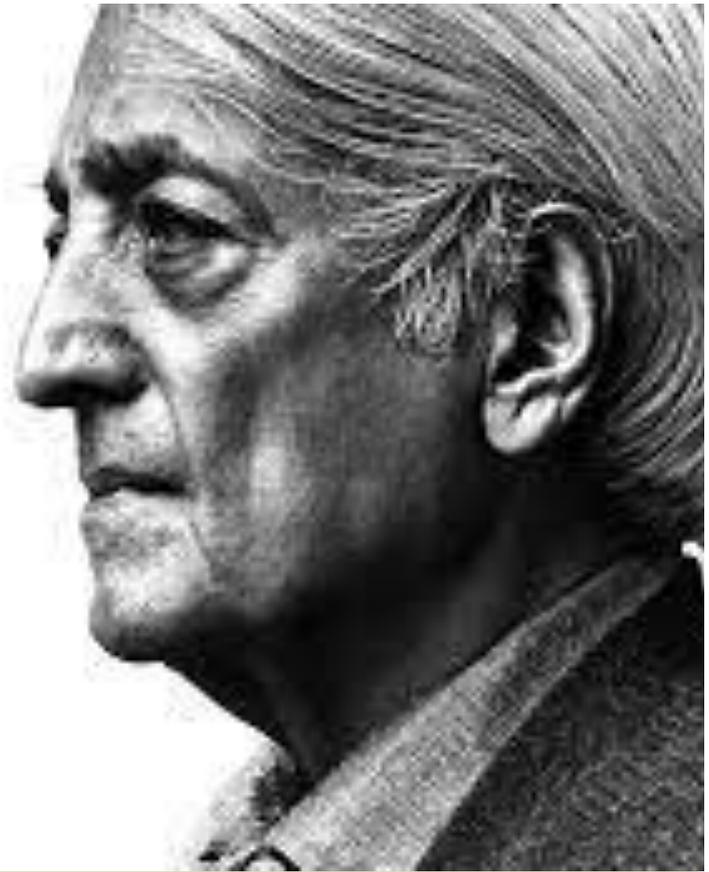
Página oficial

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

Jornadas

<https://www.ati-transpersonal.org/es/m-jornadas-transpersonales-es/m-jornadas-tudela-2021-es.html>

Sin la meditación el corazón se vuelve un desierto...



El Sol ascendía en un cielo claro, uno no podía ver lo porque se interponían muchas chimeneas, pero su resplandor llenaba el cielo; las flores en la pequeña terraza parecían cobrar vida y su color se volvió más brillante e intenso. Era una hermosa mañana, llena de luz, y el cielo se volvía de un azul maravilloso. La meditación incluía ese azul y esas flores, formaban parte de ella, se movían con ella, no eran una distracción. De hecho, no hay distracción porque la meditación no es concentración, la cual es exclusión, interrumpe, se resiste y, por tanto, genera conflicto. Una mente meditativa puede concentrarse, pero entonces no es una exclusión, una resistencia; sin embargo, una mente concentrada no puede meditar. Es curioso cuán importante se vuelve la meditación; no tiene principio ni fin, es como una gota de lluvia; en esa gota están todos los arroyos, los grandes ríos, los mares y las cascadas; esa gota alimenta la Tierra y al hombre; sin ella, la Tierra se ría un desierto. Sin la meditación el corazón se vuelve un desierto, una tierra desolada. La meditación tiene su propio movimiento, uno no puede dirigirla, moldearla o forzarla, si uno lo hace deja de ser meditación. Este movimiento de la meditación cesa si uno es un mero observador, si uno es el que experimenta. La meditación es el movimiento que destruye al observador y al experimentador, es un movimiento que está más allá de todo símbolo, pensamiento y sentimiento; su rapidez no puede medirse.

Krishnamurti, J. (2009). *La mente en meditación*. Kairós.



Hazte socio de la **Asociación Transpersonal Iberoamericana**

Únete a nuestro equipo por tan sólo 30€ al año!!!

Toda la información en:

www.ati-transpersonal.org



ati magazine 8



ASOCIACIÓN TRANSPERSONAL IBEROAMERICANA

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:

www.ati-transpersonal.org

En Facebook:

www.facebook.com/ati.transpersonal

Para artículos académicos:

www.transpersonaljournal.com