

ati
Asociación
Transpersonal
Iberoamericana
magazine



ati magazine #5

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



**ASOCIACIÓN
TRANSPERSONAL
IBEROAMERICANA**

Órgano divulgativo

Laura F. Laguía

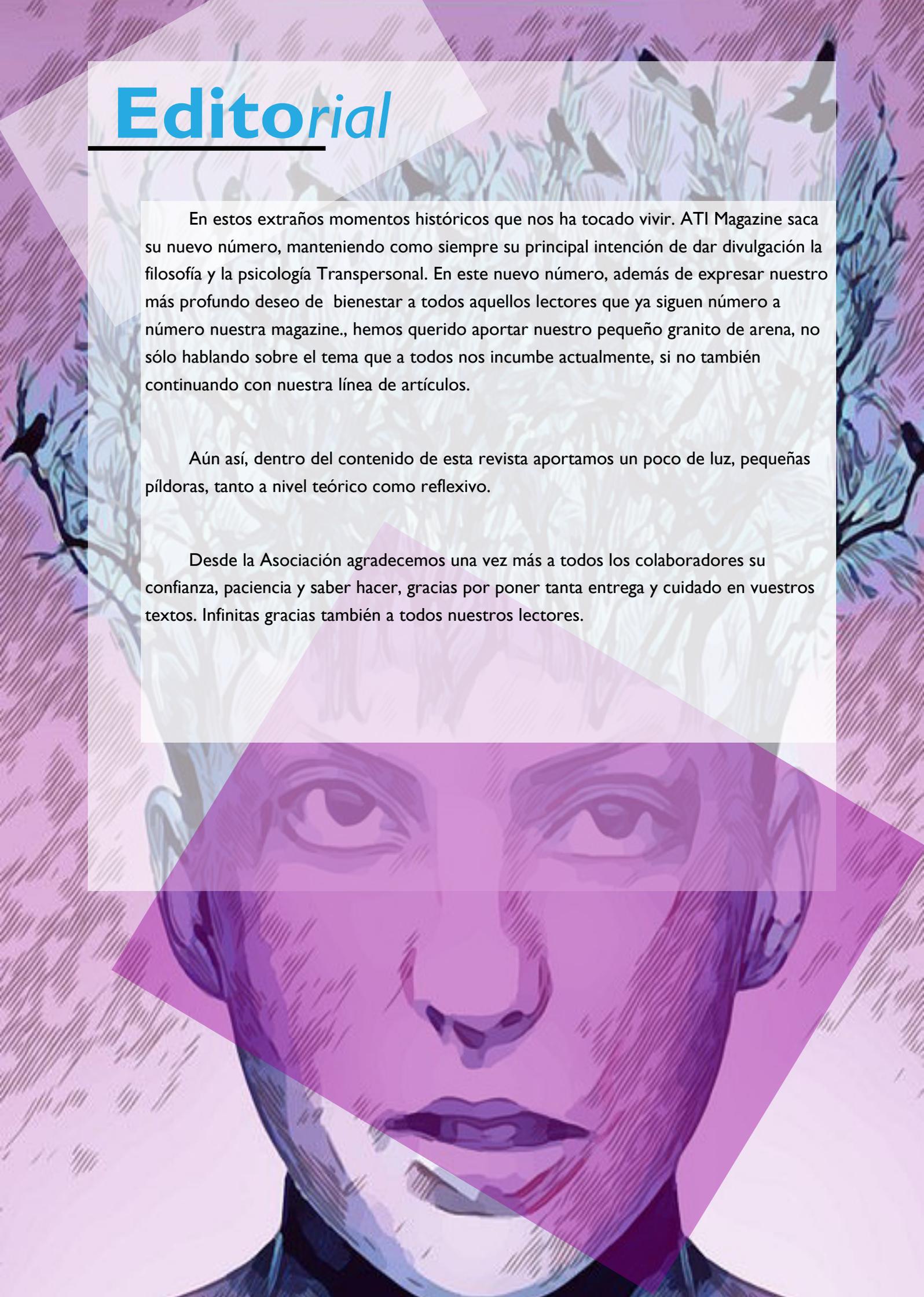
Psicóloga y Psicoterapeuta

Máster en Psicoterapia del Bienestar emocional

contacto@ati-transpersonal.org

lpf0001@gmail.com

Editorial

The background features a stylized, high-contrast illustration of a man's face, rendered in shades of purple and blue. The man has short hair and is looking slightly to the right. A bird is shown in flight in the upper right corner. The overall style is graphic and artistic, with a textured, almost woodcut-like appearance.

En estos extraños momentos históricos que nos ha tocado vivir. ATI Magazine saca su nuevo número, manteniendo como siempre su principal intención de dar divulgación la filosofía y la psicología Transpersonal. En este nuevo número, además de expresar nuestro más profundo deseo de bienestar a todos aquellos lectores que ya siguen número a número nuestra magazine., hemos querido aportar nuestro pequeño granito de arena, no sólo hablando sobre el tema que a todos nos incumbe actualmente, si no también continuando con nuestra línea de artículos.

Aún así, dentro del contenido de esta revista aportamos un poco de luz, pequeñas píldoras, tanto a nivel teórico como reflexivo.

Desde la Asociación agradecemos una vez más a todos los colaboradores su confianza, paciencia y saber hacer, gracias por poner tanta entrega y cuidado en vuestros textos. Infinitas gracias también a todos nuestros lectores.

Contenido



Daniel Taroppio

Psicología transpersonal, pandemia y supersticiones.(p. 6)



Janis Fernández

5Ritmos, mucho más que danza (p. 8)



José de Caires

Constelaciones familiares, ¿Transpersonal? (p.22)



Monserrat Noboa S.

El sagrado femenino, el despertar de la espiritualidad femenina (p.26)



Román Gonzalvo y Laura F. Laguía

Entrevista: Proyecto Gloria (p.24)

Vicente Merlo

El momento descendente de la meditación (p.14)



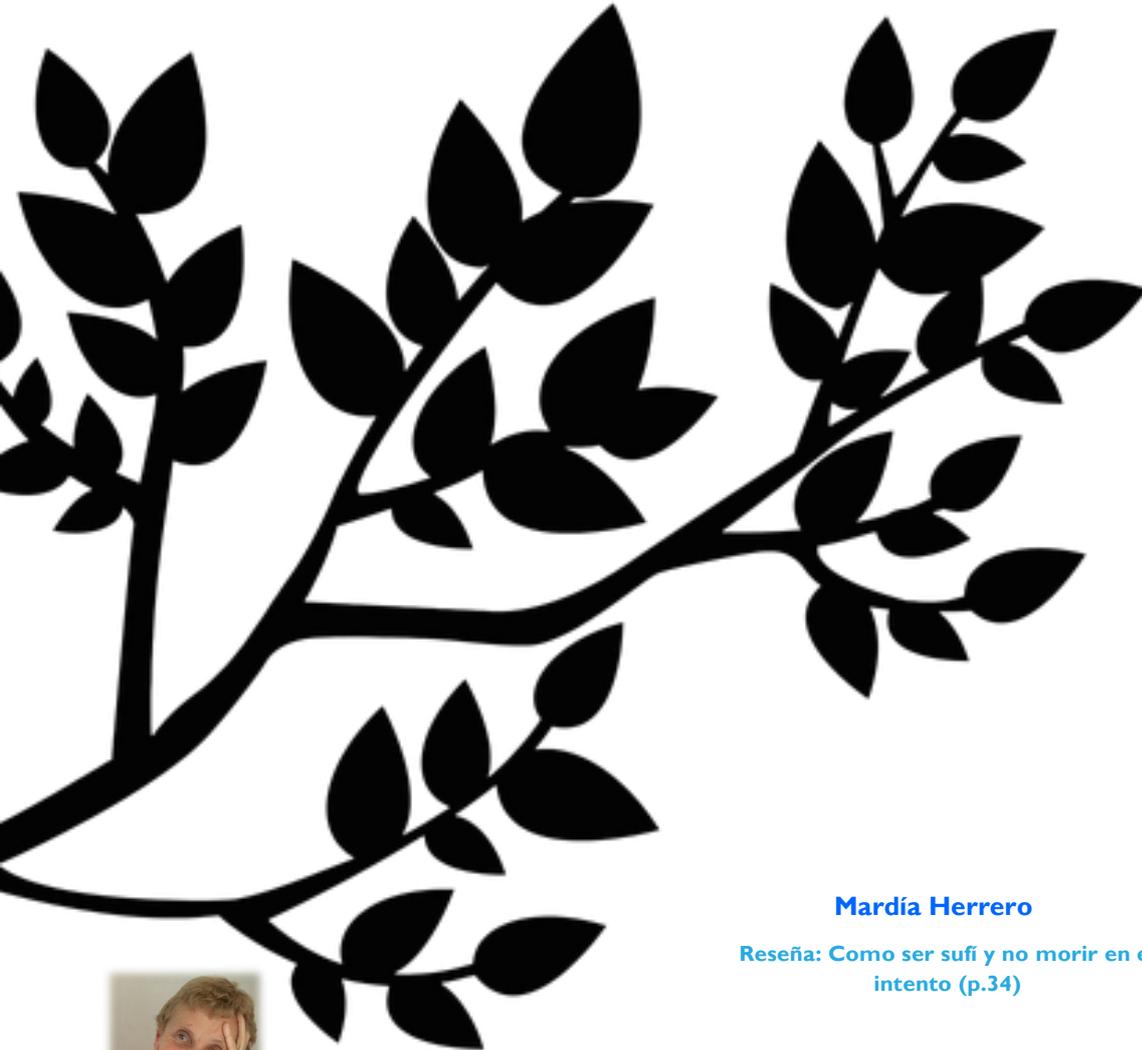
Jordi Álvarez

La transformación de la psique a través del confinamiento
y la nueva normalidad (p. 18)



Laura F. Lagua

A propósito de Godot. Elogio a la incertidumbre (p. 12)



Mardía Herrero

Reseña: Como ser sufi y no morir en el
intento (p.34)



Matilde de Torres Villagrà

El núcleo de la vida no está amenazado (p.29)

Roberto Longhi Tartàglia

Reseña: Psicología Transpersonal
para la vida cotidiana (p.38)



José Luis Escorihuela

El poder del grupo: Actitudes para un
buen clima relacional (p.30)



Varias décadas atrás Ken Wilber introdujo en la discusión de la psicología transpersonal la noción de la falacia pre-trans. Su intención fue llamar la atención sobre el hecho de que muchos psicólogos y psicólogas transpersonales estaban considerando a determinados fenómenos regresivos, pre racionales, y por lo tanto anteriores al pleno desarrollo de la persona adulta, integrada y sana, como experiencias transpersonales, cuando en realidad se trataba de experiencias pre personales, es decir, de aquellas que aparecen con anterioridad al desarrollo de un ego funcional. Por tomar un ejemplo muy simple, no es lo mismo la experiencia oceánica de fusión que puede experimentar un bebé recién nacido, que la experiencia de unión cósmica de un practicante avanzado de disciplinas espirituales. Esta distinción que parece muy simple en la teoría, no es siempre sencilla de ser aplicada en la práctica concreta. De este modo, muchas experiencias cercanas a la enfermedad o incluso claramente patológicas suelen ser consideradas erróneamente como experiencias saludables y trascendentes y por la misma razón estimuladas, con las graves consecuencias que esto trae aparejadas. No es lo mismo una experiencia mística que un delirio místico; esta distinción se torna fundamental a la hora de acompañar a las personas en sus procesos evolutivos.

En esta situación de pandemia global que estamos experimentando como humanidad, la falta de esta distinción puede traer consecuencias mucho más graves aún. Las supersticiones, el pensamiento mítico literalizado, el tribalismo y muchas otras formas poco evolucionadas de procesar la realidad están llevando a grandes grupos humanos a adoptar posturas irracionales, narcisistas, fundamentalistas y en algunos casos violentas frente a la actual situación.

Un ejemplo histórico puede servirnos para ilustrar el peligro de las supersticiones frente a las crisis. Una de las principales razones para la descomunal expansión de la gran peste de la edad media fue que en aquellos tiempos imperaba la creencia de que los gatos eran una encarnación del demonio, razón por la cual se propiciaba su exterminio. Paradójicamente, el principal vector de contagio de aquella peste fueron las ratas, que frente a la desaparición de los gatos proliferaban en forma exponencial.

La ansiada integración entre ciencia y espiritualidad, uno de los objetivos más importantes de la psicología transpersonal, adquiere en estos tiempos una importancia trascendental.

Nuestra disciplina cuenta con metodologías que pueden tener un efecto inmediato como inmunoreguladores, influyendo directamente sobre todos los factores inmunodepresores, tales como el estrés, el temor a la enfermedad, la angustia ante la muerte, y tantos otros que hoy afectan a la mayoría de la población.

La práctica de la meditación, sin ir más lejos, ha sido científicamente verificada como un factor de alta eficacia en la prevención de enfermedades, debido a su capacidad para desarrollar estados psiconeuroinmunoendocrinos favorables. Y lo mismo ocurre con todas las prácticas de disciplinas corporales-energéticas, tales como la Bioenergética, el Radix, la Biodanza o la Danza Primal, por nombrar sólo algunas.

Junto con estos aportes cuya eficacia ha sido empíricamente demostrada, podemos acompañar a la población en el proceso de trascender creencias y supersticiones apocalípticas, limitantes, atemorizantes y angustiantes, que nada tienen que ver con el trabajo espiritual auténtico, el cual ubica a las personas en una mucho mejor posición interior frente los agentes patógenos del mundo externo.

Considero fundamental y prioritario que, como profesionales de la salud, ofrezcamos de la manera más libre y abierta posible las herramientas que la psicología transpersonal nos brinda, para realizar nuestro aporte en este duro trance que estamos atravesando como especie.

Desde nuestra Escuela de Psicología Transpersonal Integral hemos estado brindando cursos en los cuales hemos integrado disciplinas basadas en ejercicios físicos, Danza Primal, nutrición, prácticas de autoexploración, meditación y técnicas inmuno estimulantes, con acceso gratuito y a las que han asistido miles de personas. Estas actividades han sido sumamente positivas, no sólo para la enorme cantidad de gente que se acercó a recibirlas, sino para nosotros mismos como profesionales, pues nos ha brindado la profunda gratificación de sentir que podíamos aportar nuestro pequeño granito de arena ante tanto dolor generalizado.



Daniel Taroppio: Psicólogo Clínico. Magister en Desarrollo Personal e Interpersonal. Docente universitario de grado y posgrado. Escritor. Director de la Escuela de Psicología Transpersonal Integral con sedes en: Argentina, Chile, Colombia, Ecuador, Perú, Uruguay, España y Estados Unidos.

www.transpersonals.com

Instagram: @epti_central @danieltaroppio

Facebook: @EscuelaTranspersonal @danieltaroppio



5Ritmos es una **práctica de meditación en movimiento** creada en los años 60 por **Gabrielle Roth**. Ella fue descubriendo y creando la práctica a través de las clases de movimiento que impartía para grupos de personas muy variados, desde discapacitados, hasta niños y personas mayores, más adelante, a los grupos de estudiantes de Gestalt de Fritz Pearls en el Instituto Esalen, California. Gabrielle observaba y motivaba a estos cuerpos hacia un movimiento espontáneo y liberador a través de música con percusión de distintos matices. En esos años ella sufría de una grave lesión en la rodilla y no podía bailar, algo muy duro para alguien que se había dedicado a la danza, sin embargo, como ella misma explica: *“no podía bailar, pero descubrí que sí podía moverme”*, y fue a través del movimiento consciente en la medida y con las limitaciones que su cuerpo tenía en ese momento, que consiguió recuperarse de esa lesión y sorprenderse a sí misma bailando en trance al ritmo de la percusión.

Cuando nos abrimos a la maravilla del cuerpo en movimiento, un mundo de posibilidades se abre ante nosotros, entre otras la de sanación.

Gabrielle llegó a comprender la danza como algo más que un arte escénica, la utilizó un vehículo para *“transformar el sufrimiento en arte”*, como un vehículo de expresión y profundización en el SER como cuerpo, emociones, mente, alma y espíritu, como un camino para alinear y dar coherencia a estos elementos. Así fue naciendo el mapa de los 5Ritmos: Fluido, Staccato, Caos, Lírico y Quietud, cinco cualidades de movimiento, cinco estados del ser, que fueron identificados a través de la observación de patrones comunes a aquellos miles de cuerpos en movimiento que observaba dentro y fuera de las clases y las pistas de baile. Este mapa estaba reflejado también en la naturaleza, los ciclos de la vida, los elementos... los ritmos se podían observar en TODO. Y así, continuó el crecimiento y la indagación de esta gran mujer, artista, directora de teatro, madre y músico y de todas las personas que comenzaron a seguirla y a reconocer los ritmos en su vida, en su cuerpo, en su movimiento, siempre desde la **libertad**, y esto es clave: es un **mapa** que sostiene, que guía, que nos ayuda a dirigir nuestra atención sin perder nunca de vista que el protagonista y el maestr@ de tu proceso, de tu vida, eres tú.

“Si tú no danzas tu danza, ¿quién lo hará?”

Llevo practicando 5Ritmos desde 2011, en mi primer taller mientras danzaba, recordé a la niña que hay en mí que pasaba sus horas bailando y jugando a solas en su habitación, conecté con mi esencia, con mi raíz y desde ese momento mi corazón supo que había encontrado mi camino, aunque a mi razón le costó decidirse unos añitos más. Me di cuenta del papel que la danza jugaba y había jugado en mi vida, no era solo un pasatiempo, o una carrera; no era solo una manera de disfrutar o mantenerme en forma; era una manera de procesar mis emociones y vivencias, de conocerme y de integrar. La música y la danza me hacen vibrar, sentirme viva y conectar conmigo y con los demás. Disfruto creando espacios nutritivos donde podamos explorar libremente, reconectar con nuestra creatividad innata, y hacer fluir la vida a través del movimiento y la expresión corporal generando una alquimia grupal.

El movimiento es vida, y es el elemento clave del **cambio**, una verdad permanente nos guste o no. Creo que muchos nos habremos dado cuenta de eso en el pasado confinamiento... cuando perdemos la posibilidad de movernos libremente, algo nuclear dentro de nosotros tiembla.

Gracias a los retos que nos traen estos tiempos, hemos empleado la creatividad para buscar maneras de continuar moviéndonos, por necesidad y por salud física, mental y emocional, maneras de movernos y por qué no, de disfrutar del movimiento, pero sobre todo de ofrecer una vía de conexión a través de la cual procesar todo el movimiento emocional y psicológico que estos tiempos están generando en nuestro interior.

*Ahora más que nunca es primordial darle **cuerpo, pies y tierra** a todo lo que se nos mueve por dentro.*

Siempre me gusta utilizar la invitación de movernos desde el placer en mis clases, desde el movimiento que se inicia fácil y espontáneo, **el movimiento que emana desde el propio cuerpo**, no un movimiento predeterminado, guiado desde fuera, pautado, marcado, ajeno a nuestro estado físico o emocional del momento.

Intentamos quitarnos del medio y dejar que salga lo que tenga que salir, la música nos hace de hilo conductor pero la experiencia es completamente personal, uno puede comenzar su danza desde el cansancio, otro desde el dolor, otro desde el entusiasmo... se trata de partir desde donde estés, tal y como te sientas, de no forzarte sino de usar cualquiera que sea el estado de partida, de hacer que cuente, de tenerte en cuenta, de aceptarnos y usar a favor todo lo que hay disponible, dejarlo moverse y observar qué sucede... Se trata de dejar salir a la inteligencia corporal, expresarse y permitir que ésta haga su trabajo: el de armonizarnos, centrarnos, resetearnos y sentirnos.





No importa cómo te muevas sino cómo de atent@ y presente estás a tu movimiento, cuánta curiosidad te despierta lo que el cuerpo hace cuando bajas de la cabeza a los pies, a las manos, a las caderas...

El cuerpo es nuestro templo y uno de los pilares de la salud más importantes y que más amenazados están en nuestro estilo de vida moderno es movimiento, **el sedentarismo se nos cuelga por cada rincón**, la tecnología atrapa nuestras miradas, se resienten nuestros cuellos, nos duele la espalda y la cabeza nos pesa y nos cuelga cada vez más, convirtiéndose en el centro director de operaciones, y claro que lo es, pero este maravilloso cuerpo, tiene mucho más que cabeza, mucho más que pensamiento y razón, juicios y creencias, mucho más. Tiene circuitos increíbles que nos hacen seres sensibles, intuitivos, sintientes, latientes, vibrantes!

Es imperativo volver a reconectar cuerpo, corazón y mente y espíritu, volver a entrar en coherencia: a pensar, sentir y actuar en sintonía, a comunicarnos con claridad, a poner límites con amor, a posicionarnos, a movilizar nuestras emociones para que no se nos queden atascadas en forma de enfermedad. **La danza y el movimiento consciente son un camino hacia todo ello.**

El **grupo** es otro pilar fundamental de esta práctica, la sensación y necesidad de conexión humana diaria yo, ya que en este confinamiento hemos podido experimentar que no solo nos sentimos cuando nos vemos y nos podemos tocar (aunque obviamente están son las condiciones óptimas para las relaciones humanas) también nos hemos podido sentir y acompañar en la distancia, hemos podido bailar juntos a pesar de no poder estar juntos. El grupo es el sostén y el espejo donde mirarnos y su movimiento es el cuerpo director de la vivencia, es el escenario, es la vida misma, pues tal y como interactuamos durante nuestra danza, refleja aspectos de nuestra personalidad y patrones de comportamiento y podemos mirarnos desde múltiples perspectivas y también, al vernos, tenemos la posibilidad de modificar, de probar cosas nuevas. Al no estar la palabra en juego, se activan mecanismos diferentes que nos hacen movernos desde otros lugares más cercanos a lo instintivo y verdadero.

La **música** es otro de los pilares donde nos sustentamos pero también el silencio o tu propia melodía interior pueden llevarte a través de tus ritmos. Pruébalo! Estírate en el suelo de tu casa y comienza a explorar con fascinación como se organiza tu cuerpo para lograr cadenas de movimiento, o simplemente pon tu canción favorita, respira y baila!

La verdad es que se puede hablar y escribir mucho pero la realidad es que nada alcanza a definir los regalos de las sensaciones, tomas de conciencia y estados de éxtasis que he rozado a través de esta y otras prácticas de movimiento consciente, hay cosas que solo se pueden probar y valorar por la propia experiencia.

Para finalizar os dejo estas palabras que escribí para cerrar el ciclo de clases online del confinamiento que servirán para aportar una idea sobre las cualidades que nos evocan y los paisajes que nos ayudan a transitar este preciado mapa de 5Ritmos:



*Gracias por el **Fluido**, maestro que nos inicia desde nuestros pies en la tierra. Nos invita al movimiento amable, con escucha, abriendo las puertas de la respiración y traspasando la tentación de la inercia y la desgana, seduciéndonos hacia el interior...*

*Gracias por el **Staccato**, fuego que prende nuestra pasión y nos ayuda a clarificar, decidir, comunicar, pedir y expresar! abriéndonos la puerta a compartir, a relacionarnos, tú y yo...*

*Gracias al **Caos** que nos enseña que el dejar ir no es una elección, sino que llega, nos guste o no. Sacudir, soltar, liberar, morir y renacer en las aguas purificadoras del caos, gracias a los momentos de creación y destrucción, gracias a las fuerzas de lo masculino y lo femenino en fusión, gracias al abismo del vacío, al precipicio al otro lado de la cresta de la ola, al punto de inflexión, al climax! un salto de fe al vacío...*

*Gracias al **Lírico** por airearnos y aligerarnos, por invitarnos a elevar juntos nuestros brazos y manos, lanzando nuestras plegarias al cielo, yo, tú, nosotros...*

*Gracias a la **Quietud** por ser siempre el motor de la presencia y la respiración, por aguardarnos y esperarnos siempre al final, para recogernos, para darnos un gran abrazo de silencio y acunarnos hasta el éxtasis donde ya no existe el yo, ni el tú, ni el nosotros... ya nos fundimos en un solo latido, una misma respiración.*

Janis Fernández es Space Holder y Profesora en Formación de 5Ritmos®. Inmersa en la práctica desde 2011. Licenciada en Periodismo, con Formación en Danza (Londres y Madrid), Masajista TNDR, Practicante de Yoga y distintas Artes de Sanación. Gestiona el Centro Quiropráctico Marcelo donde también imparte actividades de Movimiento y Meditación, Clases regulares de 5Ritmos presenciales y online.





“¿Cuándo? ¿Cuándo? Un día, ¿No le basta? Un día como otro cualquiera, se volvió mudo, un día me volví ciego, un día nos volvemos sordos, un día nacimos, un día moriremos, el mismo día, el mismo instante, ¿No le basta?”

Esperando a Godot (1952)

Samuel Beckett

Un día como otro cualquiera... Un día lo que creímos normal desaparece, un día las certezas, estructuras e tu mundo, caen. Un día... y la ilusión de control se desvanece, un día el velo cae dejando en evidencia que ese control jamás fue tuyo.

La mente humana preparada evolutivamente para registrar toda experiencia pasada con el fin de proyectarla en un futuro, en un presente, cae en su propia red. Un presente sin precedentes, un exceso de pasado y se ahoga toda suerte de creatividad. Ese “pequeño yo” (ego) sufre sin entender.

“¿Qué puedo hacer, me digo, para que el tiempo se les haga más corto? Les he dado los huesos, les he hablado de una serie de cosas, les he explicado el crepúsculo, eso es evidente. Dejémoslo. Pero ¿Es suficiente? Es lo que me tortura. ¿Es suficiente?” (Beckett, 1952)

En este mundo gobernado por las certezas, una fuerte sensación de desazón se apodera de ese “pequeño yo”. ¿En qué momento depositó su felicidad, su tranquilidad en aquellas bases, en aquellas cosas? El rechazo o aversión explotan en una gran huida. Huye hacia adelante (“Cuando todo esto pase, volveré a ser feliz.”), huye hacia afuera (consumo, adicciones, sobreinformación, crítica...), huye girando (“Jamás saldremos de esta.”), huye hacia arriba, hacia abajo... Huye para no sentir, para no quedarse, huye para volverse ciego, sordo...



“No perdamos el tiempo en vanos discursos. ¡Hagamos algo ahora que se nos presenta una ocasión! No todos los días hay quien nos necesita. Otros lo harían igual de bien o mejor. La llamada que acabamos de escuchar va dirigida a la humanidad entera. Pero en este lugar en este momento, la humanidad somos nosotros, tanto si nos gusta como si no. Aprovechemos antes de que sea demasiado tarde. Representemos dignamente por una vez la calaña en que nos ha sumido la desgracia.” (Beckett, 1952)

Y esa llamada grita más fuerte. Es un ensordecedor llamamiento al SILENCIO, la QUIETUD, la PRESENCIA...

Sin entrar en maximizar, ni minimizar los acontecimientos. Cultivando la recta percepción, el claro discernimiento. Haciendo del momento presente ese aliado, compañero, cómplice. La vida nos otorga una nueva oportunidad de crecimiento y maduración. Un impulso a la liberación de viejos patrones, presenciando una vez más ese eterno ciclo muerte/nacimiento/muerte del que somos hijos. Dejando fluir y expresarse la vida a través de nosotros.

Un día, tan sólo un día... *“¿No le basta? Dan a luz a caballo sobre una tumba, el día brilla por un instante, y, después de nuevo la noche.” (Beckett, 1952)* La desolación y la soledad sentida se antojan caprichosas en sus devenires. Si, “pequeño yo” te duele perder. Duele la muerte, duele la entrega de lo que creíste y arrogaste tuyo por derecho propio, por, para siempre... Permaneciendo en esa entrega desolada, en mitad de la hoguera en el centro mismo de nuestro dolor, se produce... un día, el mismo día, el mismo instante... Es alquimia. Una peregrinación iniciática, hacia ti, hacia el otro, hacia el Todo.

Toma aire, genera espacio habitalo... Suelta... Regresa... Al colocarnos en el no sé (olvidé que no sabía), regresamos a lo humano, a reconocer lo vulnerable, lo desnudo, lo humilde. Lejos de toda pretensión, de toda arrogancia. Si despliegas tu atención todo puede ser nuevo cada vez. Dueño de nada, hijo de(l) Todo. Siembra la inocencia para cultivar la gratitud. Abrir las manos vacías a la naturaleza esencial de muerte/vida/muerte. *“¿A qué tengo hoy que dar más muerte para generar más vida? ¿Qué me consta que debe morir, pero yo me resisto a permitir que muera?” (Mujeres que corren con los lobos. C. Pinkola Estess, 1993)* Observa como la Vida se abre paso de nuevo, con la elegancia de saberse la otra cara de la misma moneda.

Laura F. Lagúa, psicóloga y psicoterapeuta. Máster en Psicoterapia del Bienestar Emocional y psicología clínica. Secretaria de la Asociación Transpersonal Iberoamericana. Directora y Editora de la ATI Magazine. Experiencia profesional en acompañamiento en el proceso terminal, discapacidad, vejez y demencia. Psicóloga colaboradora en APAIPA.
E-mail: lpf10001@gmail.com



En Occidente el término “meditación” se ha asociado generalmente a la reflexión filosófica, en el sentido de manejar conceptos y elaborar teorías, no cabe duda de que en las tradiciones occidentales se ha entendido y practicado también en el sentido que nosotros vamos a entender aquí, especialmente en las tradiciones místicas, contemplativas.

Sin embargo, actualmente suele asociarse más a las tradiciones orientales, especialmente el hinduismo y el budismo, donde probablemente se ha tematizado de manera más profunda y completa, fruto de una práctica igualmente más sostenida.

Ahora bien, es posible hablar de una “espiritualidad transreligiosa”, que ha bebido de distintas fuentes tradicionales, pero prefiere no identificarse con ninguna de ellas en particular, aunque las aprecie, las valore, las ame y las estudie. Sin ir más lejos, podría decirse que la psicología transpersonal tiende a una espiritualidad transreligiosa, como podemos ver en buena parte de sus principales representantes (K. Wilber, S. Grof, M. Daniels, J.N.Ferrer, por poner solo unos cuantos ejemplos). Pues bien, en ese sentido, creo que puede hablarse de una meditación transreligiosa, cuyo lenguaje no privilegia ninguna religión en particular, si bien puede incluir referencias a varias de ellas, integrándolas en un enfoque que no hay inconveniente en denominar laico, no en el sentido del laicismo excluyente de las religiones y en ocasiones enemigo de estas, sino significando la no-pertenencia a una religión institucionalizada de manera exclusiva o incluso exclusivista.



Distintos momentos de la meditación

Me gusta distinguir entre meditación esencial y meditación integral. La primera constituye la “esencia” de la meditación, o si se prefiere, para no presuponer una concepción esencialista, tan combatida en algunas concepciones, como la budista, su característica más específica. Podría decirse que ese “estado de meditación” es tanto la “base” como el “fruto”, para utilizar estos términos frecuentes en el Dzogchen. Y que no consiste en un hacer más, no se trata de una acción entre otras, sino de descubrir nuestra realidad más profunda, que podría caracterizarse como “conciencia pura”, o por decirlo con la célebre expresión vedántica, *saccidânanda* (sat, chit y ananda: ser, conciencia, gozo) o como “vacuidad luminosa”, si se prefiere una expresión más cercana al budismo tibetano, sin pretender afirmar que se trate necesariamente de una misma experiencia tras tales expresiones, pues dejamos abierta la posibilidad de que cada tradición y cada práctica meditativa desemboque en una orilla distinta del gran océano de la emancipación.

Pero no es este aspecto fundamental de la meditación el que queremos desarrollar aquí, aunque compartamos que constituye el corazón de la meditación. Hay otros dos aspectos o momentos de la meditación, tal como la concibo cuando la meditación esencial se expande hasta convertirse en meditación integral. Esta última consta de un momento ascendente y de un momento descendente. El primero podríamos entenderlo como una purificación y armonización de todo nuestro ser. De ahí que, metafóricamente pueda entenderse como un ascenso a la montaña sagrada de nuestro ser y quepa distinguir entre la relajación corporal, la atención plena a la respiración, la instalación en la paz del corazón y la apertura afectiva, la calma mental y la observación de nuestro campo de conciencia, para finalmente situarnos en la cima de nuestro ser, que sería justamente este estado de conciencia pura, vacuidad luminosa o presencia pura.



De hecho, considero que ese momento ascendente de armonización resulta muy conveniente, si no imprescindible, para instalarse en esa esfera de conciencia amorosa cuyo centro está en todas partes y su circunferencia en ninguna. Allí en la cumbre de nuestra conciencia, en nuestra realidad transpersonal más elevada, meditar es *descan-Ser*, descansar en el Ser. Vacuidad luminosa o Plenitud radiante. Quizás dos aspectos complementarios de la Presencia sagrada que es lo que somos, desde siempre y para siempre.

El momento descendente de la meditación

Supongamos por un momento que hemos conseguido una “buena meditación esencial”, nuestro cuerpo se ha relajado, la atención a la respiración ha calmado nuestra mente y nos ha llenado de energía, nuestro corazón ha quedado en paz y nuestra mente en calma. Nuestro “ego”, ese constructo psicológico que consiste en un conjunto dinámico y cambiante de patrones mentales, afectivos y conductuales, ha dejado de sentirse ser el centro de nuestra identidad y se ha producido una expansión de nuestra conciencia, morando en la cumbre de los Himalayas del Alma, como Presencia sagrada inefable. Espacio y tiempo parecen haberse trascendido. No hay nada más que hacer, innecesario pensar, radiante conciencia gozosa, sin esperar nada, sin desear nada, sin temer nada. Hemos llegado a Casa. *DescanSer*. A partir de ahí comenzaría el momento descendente, que podemos entender como caracterizado por la integración y la irradiación. Integración de los estados de conciencia-energía alcanzados. Irradiación de las diversas cualidades sagradas intuitas o vividas. Recuperación de nuestras facultades, vistas a una luz nueva, que resultan ahora afinadas y afiladas para recrear las infinitas potencialidades de nuestro ser. El descenso supone el re-descubrimiento del valor de cada una de nuestras posibilidades. Así, al “descender” a la mente, si bien esta diríase ha “ascendido” a una nueva frecuencia vibratoria, tomamos conciencia de su poder-hacer. Por ejemplo, podemos cultivar un nuevo modo de pensar. Por una parte la mente se vive como un lago en calma, capaz de recibir estados superiores del ser, no solo conciencia y energía más elevada, sino también información más adecuada, más necesaria, más sutil, más clara. Así, por una parte, la mente destaca por una “receptividad” enorme, pues diríase recibe imágenes, símbolos, ideas, conceptos, desde esferas superiores de la conciencia. Pero, por otra parte, justamente eso posibilita una mayor “creatividad”,



como si frente al pensar mecánico, repetitivo, automático, se abriese paso un pensar original, creativo, novedoso, como si las Ideas platónicas, los Arquetipos del plano causal, las insinuaciones del Alma, encontrasen un terreno dispuesto a acogerlas y re-crearlas.

Otra facultad que puede cultivarse en el momento descendente de este tipo de meditación integral es la visualización creadora. Frente a la fantasía desbocada, involuntaria, egocentrada, disfuncional, se descubre el poder de la imaginación creativa. Como sabemos, tanto el tantra hindú como el tantra budista hacen de la visualización uno de los momentos principales de la meditación. Visualización de un mandala o yantra determinado, como forma de la “deidad” o “cualidad de lo real”, al mismo tiempo que se pronuncia el mantra correspondiente, cual nombre secreto de dicho aspecto del ser. O bien se visualiza al guru, el bodhisattva o el buddha sobre el que se elige meditar, como se realiza en el guru-yoga. El caso es que la visualización, que en la meditación transreligiosa bien puede ser de Luz blanca, dorada, violeta, o cualquiera de los colores del espectro con los que se desee trabajar en un momento determinado, acompañada o no de la pronunciación de un mantra, se revelan como herramientas fascinantes del momento descendente de la meditación.

No olvidemos que para que tenga sentido hablar de “meditación” en cuanto estamos esbozando, suponemos que al menos provisionalmente ha cesado la identificación estrecha con la mente y con el ego, y se continúa viviendo durante todo el proceso la identidad más amplia descubierta. De otro modo, volvemos a perdernos en un juego de la imaginación y el sonido, que permanecen egocentrados.

Pero, si del nivel de la mente (en un grado u otro de iluminación de la misma), tras el pensamiento receptivo-creativo, la visualización mediante la imaginación creadora y la pronunciación de un mantra en sentido estricto, como vibración luminosa con una frecuencia elevada, seguimos descendiendo a nuestro campo afectivo, vemos que también ahí se abre todo un mundo de posibilidades. Aquí se ve con mayor claridad el aspecto radiante del momento descendente. Y tomamos conciencia de que tras bucear en el océano de gozo, de amor, de compasión, de belleza, que se halla en el fondo de nuestro corazón, todo ello puede irradiarse en todas direcciones (recuérdese en el buddhismo la impresionante obra que es el *Avatamsaka-sutra*, en el que se ilustra perfectamente esa actitud irradiadora de los infinitos buddhas y bodhisattvas celestiales que comparten su luz y su compasión con los seres del inmenso universo multidimensional). Si podemos decir que la compasión es uno de los símbolos predilectos del budismo, al menos desde los *Prajña-paramita-sutras* y el comienzo del Mahayana, y que el amor es el símbolo favorito del cristianismo (“Dios es Amor”, “Amaos los unos a los otros”, etc.), en una meditación transreligiosa podemos hablar de amor compasivo, no solo como síntesis teórica de ambas tradiciones, sino como descripción de un sentimiento transpersonal muy concreto que une ambas cualidades.

Ni que decir tiene que, en tanto que seres multidimensionales que somos, podemos ir uniendo cada uno de los aspectos trabajados: el pensamiento creativo, la visualización creadora de realidad sutil, la repetición mántrica de alta frecuencia vibratoria, la irradiación de amor-compasivo, etc. Por ejemplo, si descendemos a nuestra zona vital, unida a la respiración, podemos respirar la luz que estamos visualizando, y de ahí continuar el descenso meditativo hasta percibir-imaginar-intencionar (poner la intención) que esa luz, pongamos por ejemplo luz dorada, llega a impregnar todo nuestro cuerpo, bañando cada una de nuestras células, imprimiendo en estas una nueva vibración más elevada, armonizando y sanando. Como si también nuestro cuerpo físico pudiera convertirse en un cuerpo de luz, prefiguración del cuerpo arco-iris, o del cuerpo glorioso, sutil, pero luminoso y radiante, que quizás espera a nuestra plena iluminación.

Finalmente, para ir terminando, la propuesta de este tipo de meditación integral incluiría la irradiación de la luz y el amor compasivo, a toda la Humanidad y todo el planeta, incluyendo en este a todos los reinos que cooperan con nosotros en el desarrollo evolutivo en el seno de este Gran Ser, esta Gran Bodhisattva que es nuestra Madre Gaia. Hay múltiples fórmulas para que todo el proceso concluya con un compartir solidario con el resto de los seres. Por ejemplo: “Que todos los seres sean felices. Que todos los seres sean dichosos. Que todos los seres vivan en paz”. O con algún mantra final, quizás el Om. O de manera más significativa: Om Brahman, Om Brahman, Om Brahman. O, en otro lenguaje: Que así sea, que así sea, que así sea.

Y, desde luego, no olvidar la importancia del momento post-meditación, la salida a la vida cotidiana, el lugar en el que mostrar que la armonización, la integración y la irradiación siguen presentes e intensifican el proceso de Transformación.



Vicente Merlo es doctor en filosofía, socio-fundador de la Sociedad de Estudios Índicos y Orientales (SEIO) así como de la Asociación Transpersonal Española (ATRE). Actualmente es presidente de la Asociación Akasha (www.espaiakasha.org). Autor de quince libros, entre ellos, Las enseñanzas de Sri Aurobindo (Kairós); Meditar —en el hinduismo y el budismo— (Kairós), Sabiduría y gratitud (Kairós); Espiritualidad transreligiosa (La Llave); Meditar es descansar en el Ser: meditación esencial y meditación integral (Mandala).

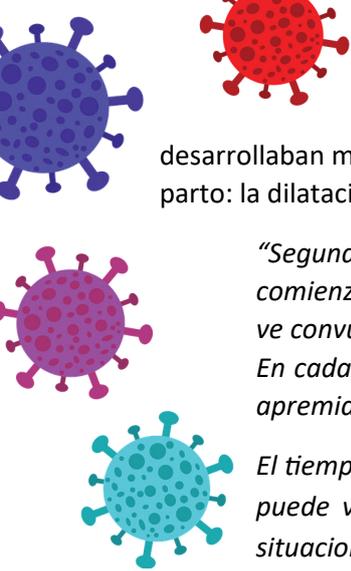


Sin lugar a duda, este es un momento histórico: nunca antes había sucedido que la humanidad viviese colectivamente, de forma consciente y en constante comunicación, una experiencia común, accediendo y compartiendo la información hasta los más pequeños detalles gracias a la tecnología. Los eventos y las experiencias se han globalizado, siendo la primera vez en que es posible observar un fenómeno de esta magnitud desde el punto de vista psicológico y con este caudal de información. Así pues, hipótesis y teorías se enfrentan a una realidad que se ha convertido en un test de campo psicológico global.

En mi trabajo como psicoterapeuta recibo cada día relatos de experiencias simbólicas, de expresiones metafóricas del inconsciente. Escucho narraciones de sueños, experiencias en meditación o en cualquier práctica de introspección, que me traen las personas que acuden a mi consulta. A demás, hace ya años que, debido a mi especialización, hago sesiones de psicoterapia online, aumentando así la variedad de visiones y variantes culturales que manejo en mi práctica profesional.

Durante el confinamiento en España empecé a observar el aumento de relatos que incluían: imágenes de partos, embarazos, experiencias de reclusión carcelaria, ahogamiento por parte de animales, tristeza por el dolor colectivo, depresión, sensaciones de des-realización, estados disociativos, ansiedad y, sobre todo, miedo. Esta información me refirió a las experiencias relacionadas con el trauma del parto, en concreto de la segunda parte del mismo, lo que el psicólogo checo Stanislav Grof llamó “segunda matriz perinatal” o MPB II.

Stanislav Grof, a partir de sus experiencias con psicoterapia profunda asistida con sustancias psicodélicas, observó que, en cierto punto del proceso psicoterapéutico, las personas en tratamiento tenían experiencias, a veces literales, de memorias traumáticas alrededor de la etapa de gestación y el parto. A partir de aquí desarrollo una teoría en que diferenciaba 4 clases de experiencia que correspondían a las diferentes etapas del parto biológico, a las que denominó “matrices perinatales” (peri- alrededor, -natales, del nacimiento). Estas primeras experiencias marcaban patrones de conducta y respuesta que podían observarse en la estructura de la personalidad de los sujetos, especialmente en los momentos de cambio o crisis, cuando se reproducen los ciclos de muerte y renacimiento.



Observó Grof que las matrices que provocaban más conductas desequilibradas o que desarrollaban más síntomas patológicos eran las experiencias alrededor de la segunda y la tercera fase del parto: la dilatación y la expulsión. Dice S. Grof:

“Segunda matriz perinatal – MPB II – La segunda matriz refiere las experiencias vividas que van del comienzo de las contracciones uterinas a la apertura del cervix. La placidez de la etapa anterior se ve convulsionada por las contracciones del útero, el mundo del feto se hace cada vez más opresivo. En cada contracción se ve reducida el intercambio de sangre con la madre. La situación se vuelve apremiante, el útero presiona y el cuello del útero está todavía cerrado.

El tiempo que dura esa sensación de «callejón sin salida» depende mucho de un nacimiento a otro, puede variar de minutos a horas. Este, de por sí difícil momento se puede ver agravado por situaciones tales como una pelvis estrecha, un bebe grande, contracciones uterinas débiles, o incluso verse retrasado por el miedo o la angustia vivida por la madre. La conexión, con las experiencias vinculadas a esta matriz, puede ir acompañada de gran ansiedad, inminente peligro de muerte, impotencia, sufrimiento físico y emocional, sensación de atrapamiento, claustrofobia, de locura.

En un orden más transpersonal esta experiencia nos puede conectar con el gran sufrimiento de la humanidad, identificarnos con las personas que han sufrido torturas, con los campos de concentración, manicomios, etc.

Las experiencias asociadas a esta matriz revelan la profunda relación existente entre el dolor que acompaña el nacimiento y la muerte.

Eventos difíciles de nuestra vida nos pueden hacer conectar con esta etapa perinatal, situaciones de «entre la espada y la pared», estar en un «callejón sin salida», sentir que las cosas te aprisionan y no encuentras salida, los sentimientos de impotencia, también los sentimientos de rechazo o el sentirse abandonado; la vivencia de sucesos que tienen que ver con el victimismo, con tener la impresión de que «el mundo está contra mí» resuenan con esta matriz. Cuando esta etapa ha sido intensa y queda muy fijada puede haber un fuerte influjo inconsciente que nos haga sentir con falta de motivación, de ilusión y disfrute por las cosas, la falta de sentido de la vida, o una profunda depresión.

Tercera matriz perinatal – MPB III – En la tercera matriz la cerviz se abre, la cabeza desciende hacia el canal del nacimiento superando la situación de no salida de la MPB II. Este estadio comparte ciertos rasgos de la etapa anterior, las contracciones del útero continúan, también la sensación de opresión y ahogo; aunque a pesar de que esté patente la lucha por la supervivencia se empieza a vislumbrar la «salida del túnel», existe la esperanza de que la lucha tiene fin.

La conciencia indiferenciada del bebé está fusionada tanto con la experiencia de la madre como con la del bebé; se identifica tanto con la sensación de ser apretado y empujado hacia la salida, como con la fuerza impulsora del útero de la madre. Es una etapa relacionada con la agresividad, el dolor, la ansiedad, la excitación y el placer.

Esta experiencia ambivalente genera memorias que alternan entre el sentimiento de víctima y el de verdugo. Las fijaciones relacionadas con esta etapa generan complejos mecanismos psicológicos ligados al placer sexual con relación a la asfixia y el dolor; relaciones sadomasoquistas y ciertas perversiones sexuales, también se la relaciona con actitudes autodestructivas -recreando las fuerzas impuestas desde el exterior-, la crueldad para con uno mismo y el despiadado juicio interno también son formas de autoagresión derivadas de esta matriz.

Sin embargo, las experiencias traumáticas pueden suceder en cualquier etapa. Por ejemplo, en la gestación, durante la primera matriz, por intoxicación, maltrato o desequilibrio emocional de la madre y/o el entorno.

Son conocidos los estados de éxtasis que proceden de la flagelación o de ciertas prácticas en las que el dolor límite y el éxtasis se funden.

La intensa actividad de esta etapa puede verse bloqueada por diversas circunstancias y acumular internamente cargas de carácter explosivo. La contención o estancamiento de la tremenda energía movilizada en este proceso y la inminencia de algo grande que va a suceder, algo se va a crear y algo se va a destruir; podemos simbolizarlo con imágenes de grandes desastres, resonar con la imagen de cataclismos, explosiones nucleares, erupciones volcánicas, terremotos, etc. Algo así como tener la necesidad interna de que todo estalle, y es que junio tiene que acabar de salir! “. (Del libro “La psicología del futuro”, Ed. La liebre de Marzo 2002).



Los relatos de las personas que acudían a mi consulta, e incluso de mi entorno inmediato, especialmente los sueños, parecían demostrar que podía haber una relación entre el confinamiento domiciliario y la emergencia en el inconsciente de experiencias e imágenes relacionadas con la segunda matriz perinatal (MPB II).

Al final del confinamiento, las imágenes y las experiencias que traían mis clientes, cambiaron, apareciendo material emergente y problemas relacionados con agresiones, situaciones de dominación, juegos sado-masoquistas, infidelidades, pensamientos suicidas, abusos, malestares en la zona pélvica, incluso un caso de sangrado menstrual espontáneo en sesión. Este cambio psíquico súbito en las consultas me condujo a suponer que existía un paralelismo con un cambio de fase en el parto y el material emergente: Después del confinamiento, que representaba paralelismos con la MPB II, la nueva normalidad presentaba elementos de la tercera matriz (MPB III).

Es curioso que, en mi investigación sobre el tema, encontré varios elementos que parecían apoyar la hipótesis de que este fenómeno psíquico no solo estaba pasando a nivel de los individuos, sino que todo el inconsciente colectivo estaba reviviendo ese proceso de muerte/renacimiento, expresando un cambio global. Son significativas las estadísticas del aumento, en todos los países donde he encontrado esos datos, del índice de suicidio, de la violencia intrafamiliar, así como de

También he encontrado elementos en los medios de comunicación, tanto a nivel de sucesos como en las expresiones gráficas, de este proceso perinatal de las sociedades, los estados e incluso de todo el ser humano. Un elemento conocido con claras reminiscencias a la tercera matriz perinatal ha sido el fenómeno político de Estados Unidos “Black Lives Matter”, con su grito de protesta “I can’t breathe”: No puedo respirar. En una de las manifestaciones aparecía una imagen, en una pancarta, de una mujer pariendo un planeta tierra con el eslogan: “Otro mundo está en camino” “Sigue empujando, sigue respirando”, que pareciera un dibujo hecho en una integración después de una sesión de psicoterapia profunda. Una de las figuras a las que he encontrado más referencias, en múltiples formatos, en los medios gráficos, ha sido la imagen de un pulpo gigante oprimiendo con sus tentáculos, incluso una imagen difundida en las redes sociales de un pubis tatuado con un pulpo.

Por aventurarse a hipotetizar alrededor de esta teoría de la expresión del ciclo de nacimiento tanto como individuos como colectividad, tal vez los conflictos sociales que están sucediendo en países como Bielorrusia o EE.UU, los accidentes como el de Beirut, o los incendios y fenómenos atmosféricos anómalos que están azotando el planeta, son también una expresión simbólica de esa muerte y renacimiento, de esas matrices perinatales, que estamos compartiendo, no solo como especie, sino también, como sistema vivo de conciencia.

Jordi Àlvarez Carniago, psicoterapeuta de orientación transpersonal

Barcelona, 20 de septiembre del 2020.



Jordi Àlvarez Carniago: Psicoterapeuta Transpersonal, docente y conferenciante. Es miembro profesional certificado de la asociación Transpersonal europea, EUROTAS. Especialista en el estudio de los estados ampliados de conciencia, el uso terapéutico de la música y de la experiencia espiritual. Fue vicepresidente y fundador de la asociación para el estudio de la experiencia psicodélica, Barcelona expansiva. Ha ejercido como docente en el Instituto de psicología Transpersonal de Barcelona, en el curso de introducción a la psicología Transpersonal del colectivo “Visión Transpersonal” de Argentina y en la Escuela de desarrollo y ciencias Transpersonales. Colaborador con el Orenda Institute de Vancouver.



Autor de la foto: Miguel de Rivas

Según la Teoría General de Sistemas, un sistema familiar (o cualquier otro, pedagógico, organizacional, etcétera) cumple con los requisitos para que se le considere un sistema. Por lo tanto ya podemos intuir a grandes rasgos cuánto de transpersonal hay en la Psicología Sistémica.

Para hablar de Constelaciones Familiares es imposible hacerlo sin mencionar a Bert Hellinger, el creador de las constelaciones familiares. Hellinger hace una aportación muy importante a la psicología sistémica. Habla de Los Órdenes del Amor. Son tres:

- Todo integrante de un sistema tiene derecho a pertenecer al sistema.
- Orden Jerárquico de Llegada (en el sistema familiar es por nacimiento).
- Equilibrio entre el dar y el tomar.

Si alguno de los miembros de un sistema no cumple con ellos, el sistema intenta reordenarse. Así, en la sistémica, una situación no asimilada por parte de uno, o más, de sus miembros y por lo tanto del sistema, podría cambiar el sistema sin saberse las consecuencias que puede acarrear en un futuro. Se trata de la Teoría del Caos. Pongamos un ejemplo real para verlo más claramente, un caso que constelé hace unos días:

La demanda de la cliente trata sobre una relación amistosa/sexual que tiene con un hombre desde hace varios años, sin ningún compromiso por ambas partes, pero que por “momentos” siente que quiere tener un compromiso. En el relato de los hechos significativos de la familia, la abuela materna comentaba algunas veces el gran error que cometió habiéndose casado desde muy joven, sin poder realizarse en aquellas áreas que quedaron a un lado por la responsabilidad familiar y marital. La cliente por su implicación con su abuela materna, por su gran amistad con ella, inconscientemente, dice: “Abuela por amor a ti, voy a quitarte la carga que llevas. Voy a vivir la vida que no pudiste tener.”

En la constelación, la representante de la cliente dejaba de “jugar” con el representante de su amigo e iba a los brazos del compromiso. Imagen que a la cliente le molestaba profundamente porque, según nos dice, “huyo del compromiso” —recordemos que estaba en la constelación porque quería ver algo de la falta de compromiso que tenían “ambos”.

Como hemos visto la cliente se sentía atraída conscientemente a una vida sin compromiso, sin rendir cuentas, “tú tu vida y yo la mía”. Pero la imagen interna mostrada en la constelación era la de abrazarse al compromiso. Este caso tiene que ver con el segundo Orden del Amor: El de la Jerarquía. Donde un integrante más joven se arroga el poder de llevar la vida que un miembro mayor no ha podido tener. En este caso la cliente se “coloca por encima” de la abuela para hacerse cargo de la vida que ésta no pudo tener.

Podemos decir que para ocupar el lugar que le corresponde se empezaría por comprender y respetar el destino del otro. Y hacer ver la situación: “Abuela por amor a ti, vivo la vida que no pudiste tener. Así intento quitarte el peso que llevas”. Sin embargo hasta que la cliente no dijo la frase: “Abuela, mírame con buenos ojos si yo lo hago diferente”, hasta ese momento, los representantes de la constelación no sintieron la liberación de un peso que oprimía. Era algo que estaba en ebullición, una intranquilidad inconsciente. Se trata de tener el permiso para poder hacerlo diferente.

En este caso la cliente conoce a la abuela y se llevan bien, “somos amigas”. Sin embargo se ha podido ver en otras constelaciones que los clientes tienen una implicación con miembros que no conocieron. Esto nos hace pensar que el sistema y sus leyes están por encima de nosotros.

¿Cuánto de consciente hay en la vida que queremos llevar? Es muy frecuente ver cómo el área de trabajo en la vida de una persona está directamente relacionada con un desorden de su sistema.

No sólo se ven afectados los sistemas familiares por estos desórdenes, también todos los demás sistemas del ámbito de la sociedad: el Pedagógico, Organizacional y Social, todo grupo de personas reunidas con intereses en común generan un sistema, contenido en otro sistema, contenido en otro, etcétera. Es por ello que se habla de algo mayor que nosotros. Personalmente lo defino como *El Gran Sistema* que los contiene a todos. No es otra cosa que LA VIDA, en mayúsculas, como la grande, el sistema mayor. Es imposible no acordarse de mi maestro Joan Garriga al hablar de la vida. Él dice que la vida es creativa para hacernos entender lo que necesitamos entender y que no se deja burlar por nuestras intenciones. ¿Cuántas veces nos ponemos a echarle un pulso a la vida? Queremos que se cumpla lo que deseamos, como lo deseamos y hasta cuando lo deseamos. Sin embargo esos deseos, como ya hemos visto, puede que no se deban a lo que realmente queremos internamente. Quizá estamos movidos en cumplirlos por una implicación con otro miembro del sistema, por una exclusión saltándonos el primer orden del amor, o porque estamos en desequilibrio con el dar y tomar o quizá por todo ello junto. Si también nosotros formamos un sistema con nosotros mismos, ¿entonces qué pasa cuando excluimos un sentimiento o cuando nos creemos mayores que nuestra propia vida?

La vida nos recuerda que el sistema mayor es ella y es la que contiene todos los demás sistemas. Comprender que hay un orden mayor que nuestro ego nos tranquiliza, nos moviliza a confiar porque en la vida está todo lo que necesitamos. Quizá seamos nosotros los que entorpecemos a la vida en su quehacer y, posiblemente, dificultamos que lo haga por el camino más corto o quizá por el camino menos traumático. Nosotros ahí, en el mejor de los casos cuando no estamos peleados con nuestra propia vida, le echamos un pulso. Es absurdo predecir quién ganará, porque ya lo sabemos.





Desde la ATI hemos querido acercarnos a la creadora de Proyecto Gloria (<https://www.proyectogloria.org/>) llamados por la extrema y radical compasión que le llevó a decidir irse a vivir con personas de la calle, en su propia casa, y mantener esta situación durante 20 años. Entendemos que un gesto así, es un ejemplo vivo de auténtica consciencia transpersonal.

Gloria, ¿dónde dio comienzo toda esta aventura en la que te embarcaste, de ayuda a las personas sin hogar?

Hacíamos un viaje a Lourdes, yo asistía como voluntaria. Te asignaban un grupo con el que estarías el resto del viaje y a mí me ofrecieron estar con personas con hogar, a lo que yo accedí. Ahí ya empecé a darme cuenta de la gran discriminación que existía hacia este colectivo. Al regresar a Madrid, les pregunté donde se dirigían y efectivamente cada uno iba a ese lugar en la calle donde pasarían la noche, eso me impactó de tal modo que a partir de ese momento, cada día al salir del trabajo, recorría cada una de las zonas que me habían dicho para ir a llevarles comida.

Después de un tiempo decidí buscar un piso donde pudiera darles acogida. Fue una tarea difícil, ya que si era sincera con mis intenciones los dueños de esos pisos dejaban de querer alquilarlo. Al final lo conseguimos, así es como comenzó la aventura de mi vida.

¿Cómo cambió tu vida a nivel personal?

Entregué toda mi vida a esta causa y hasta hoy. Coincidió que acababa de separarme, desde el momento en el que alquilé el piso para acoger a estas personas dije adiós a mi vida personal, esta forma de vida no es compatible con tener una relación de pareja, incluso a veces con amigos, ellos se han convertido en mi familia.

¿Por qué crees que las personas sin hogar están especialmente discriminadas?

Nos ha costado muchísimo conseguir algún tipo de ayuda, de hecho

hoy en día es todo autogestionado, trabajamos por aquí por allá, haciendo mudanzas, algún arreglillo en las casas, la venta de mobiliario de segunda mano, limpiezas... Y creo que es porque se les percibe como personas indignas, sucias, personas que son problemáticas... En cierta medida es cierto, ya que yo también he sufrido en algunos casos amenazas de muerte y robos, pero no todos son así. Hay quien elige vivir en la calle y otros que desean con toda su alma salir de esta situación. Las personas sin hogar tienen detrás de ellas historias muy duras, de abandono y violación (en el amplio sentido de la palabra) por parte de sus familias, eso hace que tengan a veces un carácter difícil.

¿Cuántos sois y cómo han llegado hasta ti??

Actualmente viven 9 personas en la casa y conmigo hacemos 10, aunque desde hace un par de años, yo tengo un piso distinto al de acogida, para dormir, porque ya necesito empezar a descansar. Llevo 20 años en los que siempre compartí vivienda con ellos. Aunque ahora tenga un espacio fuera del piso, ciertamente no dejo de tener contacto con ellos, casi las 24 horas del día sé lo que les sucede. Han llegado hasta aquí de muchas formas, algunas veces me han llamado del hospital, del ayuntamiento, de la cárcel, incluso por el boca a boca. Tengo una lista de espera que no suelo tocar, porque me hace sentir mal no poder acoger a más gente, es mucha la necesidad que existe y pocos los recursos que se ofrecen a estas personas.

¿Cómo es la convivencia con ellos? ¿Tenéis algún tipo de normas?

La verdad que la convivencia actualmente es muy buena, realmente vivimos como una familia, pero ha sido duro. Al principio tenía que hacerles pruebas de alcoholemia y de drogas casi todas las semanas y si acumulaban tres faltas les echaba. Ahora he aprendido y sé cuando se están moviendo en alguno de estos temas. Las normas son claras, no se puede beber, ni drogarse, respetar los horarios de comida y sueño, durante los primeros meses deben ir acompañados por un compañero en las salidas, y no está permitido traer las parejas a casa (por motivos de los celos o envidias que puedan despertar entre unos y otros).

¿No echas de menos tener un espacio personal , dónde se ha quedado tu espacio? ¿Qué te da fuerza para continuar?

Actualmente, como ya te he dicho, tengo mi independencia, mi piso a parte. Pero realmente se han convertido en mi todo, cuando he necesitado ocio, lo he hecho con ellos, el trabajo, todo... Realmente yo ya no quiero una vida diferente.

Siempre me dieron fuerza ellos, ver su evolución, trabajar en la entrega a ellos y Dios. Es esa idea de que cuando muramos podamos llevar la maleta repleta, cuando nos presentemos a Jesucristo poder decir, "esto es lo que he podido hacer y como lo he podido hacer". En muchas ocasiones y en momentos difíciles con esto, he sentido de una manera muy fuerte que Dios estaba conmigo.

¿Qué le dirías a alguien que quiere seguir tus pasos?

Cuidado porque para ello hay que entregar toda tu vida, si no estás preparado para ello, no funcionará.

El tiempo me enseñó también que al principio fui demasiado permisiva con ellos, fue uno de mis errores. Una de las cosas que he aprendido ha sido que en la entrega al otro también se puede conservar la dignidad. Había veces que en esos errores que he cometido sentía que después de todo "¿dónde quedaba mi dignidad?", pero la buena noticia es que si, puede haber entrega y dignidad al

mismo tiempo.

¿Qué te parecen los recursos que existen a nivel social para las personas sin hogar?

Creo que no se trata solo de darles cama y ducha, hay que darles el 100% y no existen recursos así actualmente. De hecho, como decía, a nosotros no nos llegan demasiadas ayudas, y con los gastos que tenemos de por sí, a veces se nos hace difícil llegar a los pagos del mes.

La entrevista ha sido guiada por Román Gonzalvo y Laura F. Lagúa

Equipo Asociación Transpersonal Iberoamericana (ATI).





El sagrado femenino consiste en ver nuestra divinidad, femenino y masculino en un abrazo eterno entre el Dios y la Diosa. Es experimentar las cualidades de la DIOSA: perdón, compasión, amor, abundancia, paciencia, constancia.

Se conoce como la energía femenina, el despertar de la espiritualidad femenina. Este despertar se centra principalmente en las mujeres, ya que estamos directamente conectadas con la Madre Tierra por la capacidad gestora de vida de nuestro útero, nuestra matriz sagrada. Esto no significa que los hombres estén excluidos del sagrado femenino; al contrario, ellos también tienen energía femenina dentro de sí mismos, la diferencia radica en la vivencia del mismo.

Cada mujer vive el sagrado femenino de una forma única y especial, es un tema muy personal pues cada una tiene su forma de llegar hasta esta energía. Sin embargo, al estar directamente conectadas con la Tierra, solo podemos evolucionar espiritualmente si nos reconectamos con ella. Al volver a la naturaleza, encontramos la figura materna en la Tierra, en lo sagrado, en los ancestros, comprendemos que hay un Padre creador y una Madre receptiva, nutridora y que, en esa unión entre dos universos, estamos nosotras. Esa reconexión, tanto con Dios y Diosa, se da dentro de nuestro corazón y eso es lo que nos permitirá ser un Ser íntegro espiritual.

El sagrado femenino es el contacto íntimo de la mujer con su útero, su matriz creativa, su cuenco sagrado, en donde se encuentran memorias y heridas uterinas de sus ancestas; y también creación, creatividad, relación y placer. Es la opción de rescatar el poder femenino, su poder interno, que no es poder sobre alguien, sino sobre sí misma, sobre su vida, sus decisiones, su realidad. De ahí la importancia de trabajar con las mujeres, ya sea en un proceso psicoterapéutico o de crecimiento personal, en la conexión con la Madre Tierra, con la Luna, con su identidad, su origen, sus ancestas, allí se encuentra su poder de sanación; en la aceptación y vivencia de una sexualidad libre, sana, responsable y placentera.

Se trata de aceptar que somos sagradas, entendiendo nuestra parte humana y nuestra parte divina, amando nuestro cuerpo, que es nuestro templo, y verlo y cuidarlo como la encarnación de la Diosa en la Tierra.



La mayoría de las mujeres están desconectadas de su cuerpo y su ciclo menstrual, viven su menstruación como algo sucio, pecaminoso, molesto; desconocen su ciclo lunar y con él, sus energías femeninas arquetípicas que las atraviesan durante todo su ciclo, un aspecto fundamental en el despertar de su espiritualidad y energía femenina. Esta desconexión, este rechazo, esta evasión es lo que ha generado el incremento de enfermedades femeninas: cáncer y variedad de problemas uterinos, cáncer y problemas de mamas, aspectos que en nuestro cuerpo físico nos identifica como mujeres. Inconscientemente estamos generando enfermedades al alejarnos de esta energía femenina, incluso negándola, con tal de ser aceptadas como seres iguales a los hombres, que no lo somos y no lo seremos, dando gracias a la divinidad.

El despertar de la energía femenina es volver a vivir en armonía con la Madre Tierra, dar valor y tener conciencia que las mujeres damos vida, al igual que lo hace la Madre Tierra, y con ello no me refiero exclusivamente a tener hijos, pues podemos dar vida, a través de nuestra creatividad (ubicada en nuestro útero), a nuevos proyectos y presentarlos en forma material como lo hace la Madre Tierra. Cuando estamos desconectadas con esta energía, estamos viviendo a un ritmo ajeno y eso es lo que produce estrés, falta de creatividad, imposibilidad de tener hijos, problemas de pareja, enfermedades, entre otras cosas.

Podemos reconectar con la Madre Tierra, mediante ejercicios de anclaje, danzas, trabajo de jardinería, rastreo de nuestras raíces (psicoterapia transgeneracional, psicogenealogía, constelaciones familiares), actividades que armonicen el primer chakra. Al comprender que somos semejantes a la Tierra entramos en contacto, de manera consciente, con nuestra menstruación y, a través de ella, con nuestra esencia femenina, con nuestro Ser Mujer, nuestras energías arquetípicas (doncella, madre, hechicera y anciana), lo que influye directamente en nuestras relaciones sentimentales. Tomar conciencia nos ayuda a evolucionar. Tener una relación de respeto, de honra y de valor de lo que somos como mujeres refleja un empoderamiento de la energía femenina. Cuando las mujeres valoramos nuestra energía y la vivimos diariamente, despertamos una relación de amor verdadero, de respeto, de complicidad con la pareja. Cuando conectamos con nuestro sagrado femenino, tomamos distancia de esas relaciones de irrespeto, violencia y desvalorización que alguna vez tuvimos, pues la conexión con Tierra nos brinda seguridad, nutrición, estabilidad.

Los ciclos de las mujeres son sagrados. Las energías que experimentamos durante el ciclo menstrual se describen como un ritmo de cuatro etapas que reflejan las fases de la luna:

Arquetipo de Doncella o Virgen / Luna Creciente: energías generativas, dinámicas e inspiradoras, como una joven doncella. El rito de paso de la Doncella es el de la primera menstruación, la llegada de la sangre y el despertar de la fertilidad, como una bienvenida o iniciación positiva al mundo de la mujer (no como un castigo).

Arquetipo de Madre / Luna Llena: energías maternas, capacidad y fuerza para criar, sustentar y fortalecer, creatividad. El rito de paso de la Madre es cuando la mujer se embaraza, y es básico que la mujer embarazada se sienta arropada y reconocida en ese momento de grandes cambios.

Arquetipo de Hechicera o Chamana / Luna Menguante: reducción de energía física, aumento de sexualidad, creatividad, magia, energías destructivas internas y conciencia. Liberación de energías creativas.

Arquetipo de Bruja y Luna Nueva: centrar conciencia en mundo espiritual. El rito de paso de la Anciana es la menopausia, etapa de aceptación del pasado y la pena ante su desaparición, muerte de la vieja percepción, despertar de la plenitud, creadora de su destino que invita a darte tiempo para ti misma.

El sagrado femenino es ese reconocimiento de vida. No es una actitud, no es un gesto, no es un momento, es un camino, con altibajos, con caídas y levantadas, con lecciones y aprendizajes. La mujer que respeta el sagrado femenino tiene un lazo muy fuerte con la creación, ella respeta la Tierra, la femineidad, para ella todo es sagrado. Es capaz de formar una relación interdependiente, transpersonal, con cada individuo, una relación donde haya un equilibrio real, donde encaje lo femenino y masculino, dejando de lado patriarcado y matriarcado. No se trata de una lucha de poder sobre el otro, es un equilibrio, en uno y, por ende, hacia afuera, con otros.

“Escucha tu corazón...solamente lo que somos en realidad, tiene el poder de curar.”



Lic. Monserrat Noboa S. Ms.

Terapeuta, capacitadora y facilitadora de talleres de Desarrollo Humano Personal y Organizacional, Sexualidad y Educación Sexual Integral en Montse Noboa S.

Docente posgraduada en Sexualidad Humana, Terapia y Educación Sexual, en el Instituto Kinsey de Sexología de Rosario, especializada en Sexología Educativa y Prevención en Abuso Sexual en menores.

Terapeuta Transpersonal certificada por la Sociedad Gestáltica Latinoamericana. Creadora de La Danza del Ser, ciclo de talleres El Viaje del Héroe; El Ser a través del Arte, Autoconocimiento y Expresión de Emociones; Tú y Yo, Conéctate con tu Pareja, Erotismo en la vejez y Sanando mi Matriz Sagrada

<https://montsenoboas.com/>



En mi jardín había un arce que enfermó. Tenía dos grandes troncos que salían de uno común. Uno de ellos había muerto, lo vi morir poco a poco, cada vez echaba menos hojas y sus ramas se fueron secando una a una hasta que finalmente una primavera no echó ningún brote.

Sentía mucha pena al ver el árbol que ya no volvería a darme sombra, le tenía mucho cariño.

A pesar de su grosor, un día bastó con tirar del tronco seco con las manos para que se partiera. Al resquebrajarse el tronco lo que apareció ante mis ojos fue una multitud de bichitos de todo tipo que se afanaban moviéndose en todas direcciones. Por más que miraba, sólo veía vida bullendo en el árbol seco, entonces recordé una frase que alguien me dijo una vez: “El núcleo de la vida no está amenazado”.

En un instante comprendí que la muerte no existe, sólo hay formas en continua transformación, vida explotando, manifestándose en formas cambiantes... sólo Vida.

Lo único que había muerto era “mi arce”, el que estaba en mi cabeza, ese al que yo había dotado de una historia en el que proyectaba mi identidad, el arce que yo planté, el que me traje desde la otra casa y lo puse en un lugar estratégico. El arce en el que yo había colgado una pequeña hamaca que compré en un mercadillo unas vacaciones y donde yo pasé muchas horas protegida por la sombra de sus hojas leyendo o dormitando en las tardes de verano... mi arce...

Había muerto el arce que tenía una historia, la que cuento de él, un relato en mi cabeza. Comprendí que la muerte es sólo una creación mental de este yo separado que vive en el tiempo.

A poco que miremos veremos que cada forma cuando se completa se entrega para dar paso a la siguiente. La flor al fruto, el fruto a la semilla, la semilla a la planta, la planta a la tierra.... Ninguna flor permanece cuando alcanza su esplendor, sostiene la Belleza y se entrega en aroma, en polen para los insectos, en fruto.... La flor se entrega y la Belleza sigue expresándose por todos lados. En medio de esa constante transformación la Vida está siempre en millones de formas que surgen y desaparecen, sólo hay transformación, Vida expresándose, el principio de Vida en una explosión infinita.

Si esto lo vemos de verdad, si nos dejamos perder en el Misterio, entonces... ¿Dónde está el peligro?

¿Por qué no confiar?

Confiar en el proceso de la vida, ir a favor en lugar de resistirse, saberse en la Mano de la Vida y dejarse llevar, disfrutar de la maravilla al dejar que la Conciencia se reconozca a sí misma a través de esta forma que ha sido llamada con mi nombre y permitir que la Vida sea consciente de sí. Ahí está el milagro, ahí el misterio.

¡Qué hermoso poder completar los ciclos y entregarlos!, vivir cada experiencia en su totalidad y soltarla sin miedo, recordando que el núcleo de la Vida no está amenazado. Somos VIDA, todo lo demás es sólo una historia en la cabeza. **TODO ESTÁ SIENDO AHORA**, aquí en esta eternidad.



Los seres humanos nacemos dentro de una cultura particular que interiorizamos a través de la educación y de nuestras experiencias sociales (socialización). A través de nuestra participación en diferentes grupos vamos añadiendo matices a esta identidad básica que se gesta en los primeros años de vida, y que se va poblando poco a poco de valores, creencias, pautas de comportamiento... y actitudes. Los psicólogos sociales definen 'actitud' como una evaluación o predisposición interna hacia alguien o hacia algo, que puede ser positiva, negativa o neutra. En función de esa predisposición interna, a veces inconsciente, nuestra manera de relacionarnos con la persona o el objeto en cuestión cambia, influyendo en nuestra conducta y actitud corporal.

En el curso de sus investigaciones para una terapia humanista centrada en la persona, el psicólogo norteamericano Carl Rogers llevó a cabo diferentes estudios que mostraron que el elemento más importante para el éxito de una relación terapéutica es el clima relacional creado por la actitud del terapeuta con su cliente, indicando tres factores actitudinales clave para asegurar un buen clima relacional:

Congruencia

Aceptación incondicional

Empatía.

Rogers creía que un terapeuta que encarne esas tres actitudes básicas reúne las condiciones para que su cliente pueda expresar con más confianza sus verdaderos sentimientos, sin temor a ser juzgado por ello. Para lograr esto, el terapeuta debería evitar todo intento de desafiar la manera en que sus clientes se comunican en la sesión, acompañándolos desde el cuidado en la exploración profunda de sus asuntos más íntimos sin influencias externas. Rogers creía que las respuestas a las preguntas de sus pacientes estaban dentro del propio paciente y no del terapeuta. En consecuencia, el papel del terapeuta es crear un ambiente de facilitación y empatía en el que el cliente pueda descubrir por sí mismo las respuestas que necesita.

Las ideas de Rogers son igualmente valiosas para facilitadores de procesos. Aquí no se trata tanto de crear un buen clima relacional para que una persona pueda expresarse en profundidad, sino de crear un espacio en el que un grupo o equipo pueda mostrar su diversidad, un espacio capaz de acoger voces diversas, abierto y receptivo a la diferencia, aún cuando su presencia sea dolorosa o molesta para el grupo. Con todo, en ambos casos se trata de crear y sostener un espacio de confianza en el que una persona o un grupo puedan expresarse sin temor ni influencias externas. Y en esto, la actitud de la persona facilitadora es fundamental. Sin duda, una actitud hacia el grupo y sus miembros, basada en la congruencia, la aceptación incondicional y la empatía, es necesaria para crear dicho espacio. Veamos entonces en detalle estas tres actitudes aplicadas a facilitadores.



1. Congruencia

La congruencia, también llamada autenticidad, consiste en la disposición del facilitador a relacionarse de forma transparente con el grupo y sus miembros, sin esconderse detrás de una fachada profesional o personal. La persona facilitadora se ha de mostrar tal cual es, tal cual se vive en cada momento, con sus miedos, dificultades y alegrías, evitando ocultarse detrás de una máscara profesional que tanto le protege como lo aleja del grupo. La congruencia alude a la autenticidad, sinceridad y transparencia de la persona facilitadora en su relación con el equipo y sus miembros. Para poder ser congruentes debemos ser capaces de reconocer lo que nos afecta en cada instante en nuestra relación con el grupo y estar dispuestos a comunicar dichos afectos cuando sea necesario.

2. Aceptación Incondicional

Esta actitud implica aceptar al grupo tal como es, con sus diferentes formas de comunicar y expresarse, con sus diferentes miembros y roles. La aceptación Incondicional implica la ausencia de juicio, del deseo de interferir o modelar una acción correcta, además del respeto e interés positivo hacia el equipo y sus miembros. Es una aceptación total del grupo y del momento en el que está, sin más límites que los marcados por el propio grupo. Esta actitud es necesaria para crear un clima de seguridad en el que el grupo pueda explorar sin temor la parte oculta de sus procesos relacionales, aquello que les pasa desapercibido y que puede ser la base de sus dificultades y conflictos. No resulta fácil aceptar a un grupo tal y como es, dada la variedad de roles que pueden estar presentes. Algunos de estos roles pueden suponer un límite difícil de salvar para la persona facilitadora, lo que le puede llevar a intervenir, sin darse cuenta, desde el juicio o la necesidad de defenderse de ellos.

3. Empatía

Carl Rogers decía que la empatía es la capacidad para comprender la experiencia única de otra persona, para hacerla nuestra y desde ahí poder ayudarla a expresarla. Aplicada a la facilitación de grupos y equipos, esta actitud implica la capacidad del facilitador para crear y sostener en cada momento un espacio que permita expresarse completamente a quien lo necesite. Para ello, la persona facilitadora debe ser capaz de conectar con el grupo para abrir ese espacio cuando sea necesario, de captar desde dónde habla la persona que ocupa ese espacio en un momento dado, de percibir sus significados personales como si fueran propios, y de acompañarla en la expresión completa de sus sentimientos y necesidades, hasta asegurarse que la persona es capaz de describir con mayor precisión su experiencia y compartirla con el grupo.

El psicólogo social Alex Muchielli, basándose en los trabajos de Rogers, realizó una completa lista de actitudes habituales en las interacciones interpersonales. Aunque cualquiera de estas actitudes puede tener sentido en un momento puntual —a veces es valioso dar un consejo, ofrecer consuelo, o aportar una posible explicación—, sólo la actitud de empatía genera la confianza que se requiere en un espacio de terapia o de facilitación.

Actitud de evaluación. Tanto en su expresión verbal como no verbal la persona acompañante muestra su aprobación o rechazo moralizante, poniendo a su interlocutor en una posición de inferioridad moral.

Actitud explicativo-interpretativa. La persona acompañante interpreta, según su punto de vista, la información que le proporciona su interlocutor y le indica una causa probable de su situación.

Actitud de apoyo y consuelo. La persona acompañante aporta ánimos y compensación afectiva a su interlocutor, simpatía y apoyo afectivo.

Actitud interrogativa. La persona acompañante muestra querer saber más, busca una confidencia suplementaria sobre un punto particular.

Actitud de solucionar problemas. La persona acompañante propone a su interlocutor diferentes maneras para salir de su situación. Da consejos para ser seguidos sin falta, que tal vez reenvían a otras personas que saben todo lo necesario para resolver su problema.

Actitud de comprensión empática. La persona que adopta esta actitud evita todas las anteriores. Muestra empatía hacia su interlocutor sin esforzarse en mostrar que comprende su punto de vista.

En su desarrollo profesional, los facilitadores de grupos y equipos deben adoptar una actitud de comprensión empática que les permita acoger en todo momento aquello que está vivo en el grupo y que emerge de las conversaciones entre sus miembros. Esto implica evitar caer en juicios de valor sobre el grupo o algunos de sus miembros, dar explicaciones sobre lo que el grupo está viviendo y/o hacer recomendaciones sobre cómo resolver sus problemas (salvo que el facilitador se cambie de gorro y deje claro ante el grupo que se está poniendo un gorro diferente, el de conocedor o experto). Aceptar al grupo como es, acoger lo que está vivo en cada momento, acompañar al grupo en su proceso de descubrimiento..., todo ello implica para la persona facilitadora conocerse muy bien a sí misma, o al menos conocerse lo suficiente para saber cuáles son sus límites, cuáles son sus dificultades para sostener ciertos procesos y apoyar a ciertas personas, y tener la capacidad de exponer abiertamente y con autenticidad todo esto mientras está ocurriendo.



José Luis 'Ulises' Escorihuela es consultor, facilitador y formador en organizaciones vivas, procesos grupales y elderazgo. Licenciado en Matemáticas (Universidad de Zaragoza) y Filosofía (Universidad de París-Sorbona), Postgrado Internacional en Resolución de Conflictos (UOC), es miembro fundador del Camino del Élder, un proyecto dedicado a la difusión, formación y consultoría en temas relacionados con la facilitación de procesos grupales y organizacionales, la gestión de conflictos y el elderazgo como una nueva forma de liderazgo facilitador y consciente.

<http://www.elcaminodeelder.com/>

Llamadme por mis verdaderos nombres.

No digas que partiré mañana
porque todavía estoy llegando.

Mira profundamente: Llego a cada instante
para ser el brote de una rama de primavera,
para ser un pequeño pájaro de alas aún frágiles
que aprende a cantar en su nuevo nido,
para ser oruga en el corazón de una flor,
para ser una piedra preciosa escondida en una
roca.

Todavía estoy llegando para reír y llorar,
para temer y esperar,
pues el ritmo de mi corazón es el nacimiento y
la muerte
de todo lo que vive.

Soy el efímero insecto en metamorfosis
sobre la superficie del río,
y soy el pájaro que cuando llega la primavera
llega a tiempo para devorar este insecto.

Soy una rana que nada feliz
en el agua clara de un estanque,
y soy la culebra que se acerca
sigilosa para alimentarse de la rana.

Soy el niño de Uganda, todo piel y huesos,
con piernas delgadas como cañas de bambú,
y soy el comerciante de armas
que vende armas mortales a Uganda.

Soy la niña de 12 años
refugiada en un pequeño bote,
que se arroja al mar
tras haber sido violada por un pirata,
y soy el pirata
cuyo corazón es incapaz de amar.

Soy el miembro del Politburó
con todo el poder en mis manos,
y soy el hombre que ha de pagar su deuda de
sangre
a mi pueblo, muriendo lentamente
en un campo de concentración.

Mi alegría es como la primavera, tan cálida
que abre las flores de toda la Tierra.
mi dolor es como un río de lágrimas,
tan desbordante que llena todos los Océanos.

Llámame por mis verdaderos nombres
para poder oír al mismo tiempo mis llantos y
mis risas,
para poder ver que mi dolor y mi alegría son la
misma cosa.

Por favor, llámame por mis verdaderos
nombres
para que pueda despertar
y quede abierta la puerta de mi corazón,
la puerta de la compasión.

Thich Nhat Hahn

*Monje budista, escritor, poeta
y activista por la paz.*



Rafa Millán (Madrid, 1976), a quien conozco bien, escritor, psicólogo, filósofo, creador del canal de Youtube *Psicología y espiritualidad* y padre de cinco hijos, se atreve en *Cómo ser sufí y morir en el intento* (editorial Guante Blanco, 2020) a poner en juego, mientras escribe, su propio corazón. Puede que el tono general del libro, cargado de humor, despiste a ratos al lector sobre este asunto, pero una mirada no superficial enseguida lo captará: hay obras que palpitan al ritmo de sus autores y también al ritmo de lo que no se puede nombrar, y esta es, sin duda, una de ellas.

Lo primero en que el lector posa su mirada es en la cubierta y el título. Un grupo de derviches giran al unísono y el giróvago del centro porta semioculta una calavera en su faldón. La danza sagrada se une así a la muerte. Parece que el sufí, sí o sí, ha de perecer. El título nos reclama atención no solo por estar ligado a una expresión que se ha convertido en frase hecha, sino por darle un giro a la misma (normalmente la segunda parte de la proposición señala la preservación de la vida), tachando, a la vez, para que al lector le quede claro, el “no” previo al morir.

El sufí debe, por tanto, para serlo, abrazar la muerte. El profeta Muhammad ya se lo recomendó a los suyos: “Morid antes de morir”. Pero no es esta una muerte azarosa, un morir sin sentido, sino justo lo contrario: dejar que fenezca metafóricamente todo lo que sobra en nosotros para poder tener una vida verdadera; convertirse en, como dice Rafa, un cero, pero no a la izquierda, sino a la derecha.

Tras la dedicatoria (“A Maulana Sheij”, protagonista del libro, centro de una *tariqa* o cofradía sufí), el lector se enfrenta al índice de contenido como un organizador del mismo chispeante, divertido, incitador sin duda a la lectura. Con epígrafes tan sugerentes como “El sufismo es una rosa es”, “La increíble fagocitación de vasos” o “Ayunar: mejor que un ron con limón”, se vuelve imposible no continuar, convertida cada palabra en una imagen, y cada imagen en una puerta de entrada a un universo fascinante; a la vez moderno y atemporal.

A partir de ahí, el texto se divide en siete capítulos, más un epílogo de corte confesional. El centro físico del mismo (las páginas 83 y 84, de un total de 168) constituye también su centro metafísico: el relato vibrante que hace Rafa de su primer encuentro con el maestro sufí Maulana sheij Nazim.



Hasta ahí, el escritor ha manifestado la imposibilidad de explicar bien el sufismo a pesar de la etimología, ha roto, con amor y con humor, la cabeza llena de prejuicios hacia el islam del lector medio occidental y moderno, presentándolo (desde la traducción misma de la palabra) como “armonización con la realidad”, y ha hablado del árabe como una lengua maldica que alude y elude y del Corán como un texto-espejo, mal traducido por los arabistas, lejos de ser comprendido por el lector que se acerca sin una experiencia personal de la unidad.

Al final del capítulo 1, sin embargo, el escritor deja a un lado, por unas páginas, el género ensayístico (empleado fundamentalmente como mopa) y adopta el autobiográfico o confesional (si se me permite la palabra, más usada en el ámbito del cristianismo): nos lleva de la mano directamente a un pueblo de la zona turca de Chipre (Lefke), donde él mismo llegó un buen día, decidido a conocer al que decían era un maestro y santo excepcional, Maulana sheij Nazim.

Para presentar al maestro ya no sirve el género ensayístico, porque del maestro no puede decirse nada, pero sí se lo puede saborear, más allá de todo pensamiento o palabra. Y porque es esa vida, disuelta en la presencia divina, revivificadora de lo real, excepcional pero a la vez experimentable, palpable, al alcance de todo el que quisiera viajar en avión a una pequeña isla del Mediterráneo, la única capaz de hablar, sin hablar, por sí misma, del sufismo. El texto coge entonces una fuerza inusitada, embriaga al lector, lo conduce a otro tiempo, a otro espacio, a otro estado del alma: “*La casa de Maulana*” escribe Millán, “*es la puerta de otra dimensión, el stargate, un espacio místico y sagrado que, como su corazón, permanecía siempre abierto*” (p. 52).

La pluma de nuestro autor (o su teclado, cada sílaba, cada letra) se llena entonces de *barakah* (o bendición), y las páginas siguientes (las del capítulo 2) evocan perfumes de otro mundo, milagros constantes casi imperceptibles, espacios que se ensanchan, sanaciones espontáneas, experiencias extáticas, y una vida, la del maestro, entregada día a día a la oración, el amor y el servicio. Aquí solo puede quedar anunciada, vagamente, la belleza de ese pasaje. Te invito a leerla por ti mismo/a. Y en el centro del centro los ojos de un anciano con barba y turbante mirando a nuestro autor y cambiando, con su amor, el rumbo de toda su vida: “*Nunca jamás en mi vida nadie me ha mirado así*” (p. 85).

En el capítulo 3, Rafa desarrolla, sin dejar su estilo cercano y divertido, una explicación brillantísima del sentido de los pilares del islam, limpiándonos de nuevo de prejuicios y usos casposos y devolviendo las prácticas a lo que son: el salat (que se suele traducir como oración) es un cambio de estado, que sigue además (poniéndose en armonía con) el ritmo diario del sol; el ayuno, una posibilidad de desautomatizar la vida para sanar el cuerpo, centrar la atención y ser más de verdad; el zakat es la ecuación que iguala el recibir y el dar; el testimonio de fe, el reconocimiento de la no-dualidad radical de lo real (*La ilaha ila Allah*) y la cualidad de mensajeros de sus profetas (*Muhammad rasulLah*); y la peregrinación a La Meca (a lo que el libro dedica el capítulo 4), la posibilidad de poner en el centro lo que lo merece (un cubo vacío, lo divino, el misterio), y de hallar una dirección (y, por tanto, el sentido de la vida).

El capítulo 5 habla del corazón, órgano de conocimiento del sufí (por eso se le llama al sufismo “el camino del corazón”), capaz de acoger a la razón cuando esta se desborda, y de llevar al alma hacia lo

transracional. Y el capítulo 6 está dedicado a la psicología sufí, presentando el *shirk*, o la idolatría, como el único pecado en el islam, y también como el origen de toda neurosis, que solo llega cuando confundimos la parte por el todo y nos dejamos encarcelar por la práctica cotidiana de la sinécdoque.

En realidad, el libro entero, bien mirado, desde lo estilístico hasta lo más hondo de su contenido, no es sino una destrucción continua de ídolos: ¿Que imaginas a un sufí escribiendo poemas elevadísimos mientras alguien toca el ney a su lado? Rafa te dará un estilo actual, moderno, y cargado de un humor a veces ácido, sin perder, sin embargo, ni un ápice de profundidad. ¿Que crees que sabes perfectamente qué es el Islam, para bien o para mal? Rafa desnudará cada palabra hasta que entiendas que nada era como habías pensado. ¿Que buscas en el autor una voz de autoridad que hable desde unas convicciones inquebrantables? El escritor no dudará en sincerarse contigo y mostrarte, desnudo, también sus dudas. Es lo que hay, porque para Rafa Millán el islam, lejos de ser una religión, no es más que la práctica continuada de la sinceridad y el intento de armonizarse, poco a poco, con lo real.

Al final del capítulo 5 el autor se atreve a proponer ejercicios breves de *dikr* (que significa recuerdo y también recitación, o recuerdo a través de la recitación), dejando así el lector a las puertas del saboreo del verdadero sufismo, que solo puede ser, insiste continuamente, experiencial.

El grueso del libro acaba aquí, pero el epílogo, anunciado como “Capítulo final”, no tiene ningún desperdicio. Si el sufí, ya lo anunciaba el título, ha de morir en el intento para serlo (convertirse en un cero, disolverse en la divinidad), el escritor lanzado a narrar algo tan bello no puede sino morir también un poco en el camino. Él mismo lo anuncia: “Escribir esta obrita (...) ha acabado siendo una auténtica vía purgativa” (163). Y con una honestidad que estremece nos anuncia sus conclusiones, reconociendo que “lo único cierto es que el que empezó a escribir este libro no es el mismo que el que lo acabó” (p.163).

Si el proceso de escritura ha sido, por tanto, transformador para el autor (una especie de muerte metafórica), que nadie espere salir indemne de su lectura. Eso puedo asegurártelo: Morirás en el intento.



Mardía Herrero: escritora y profesora; doctora en Literatura y Máster en Ciencias de las Religiones, licenciada en Historia y en Filología Hispánica. Autora de "Peregrina" (Fragmenta) , "Cómo santa Teresa me acompañó al sufismo" (Fragmenta) "39 semanas y media, un embarazo sufí" (Mándala), y "El paraíso de los escritores ebrios" (Amargord) Cocreadora junto a Rafa Millán del canal de Youtube "Psicología y espiritualidad". Madre de 5 hijos.



ASOCIACIÓN TRANSPERSONAL IBEROAMERICANA

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



Hace años que sigo la trayectoria de Enrique Martínez Lozano, creo que he leído casi todos sus libros y he asistido en varias ocasiones a los Foros de espiritualidad que organiza anualmente en diferentes lugares de España.

Es un autor que ha influido mucho en mí, en mi camino hacia la maduración espiritual, si podemos llamarlo así.

Coincidimos, además, en que los dos somos psicoterapeutas y tenemos una concepción de lo humano coincidente: Entenderlo como “una naturaleza paradójica” –en sus palabras-, psicológica y a la vez espiritual.

Me es muy difícil hacer una reseña breve de un libro tan rico como éste. Podría comenzar diciendo que Freud tiene un famoso artículo de 1901, llamado “Psicopatología de la vida cotidiana”, en donde analiza los actos fallidos, los olvidos mentales, como expresiones que traen información del inconsciente; pero, el psicoanálisis ha tenido un gran lapsus y olvido de abordar, no solo la psicopatología del ser humano, sino también sus potenciales de psicosalud y ha mantenido reprimido cualquier consideración sobre un área espiritual del psiquismo.

Este libro que nos presenta Martínez Lozano, es un texto no solo sobre las concepciones de la psicología transpersonal, sino un libro para ayudarnos en la vida cotidiana a descubrir, intuir, vislumbrar los orígenes de dolor humano que, como ya nos mostraron las grandes corrientes espirituales, tienen su fuente no solo en un inconsciente reprimido, sino en una “ignorancia originaria”, que no puede, que teme sentir la no dualidad de lo que somos, que no estamos separados y que somos una unidad de sentido con todos los demás seres sintientes.



Es un libro muy oportuno para los tiempos que corren en donde hay un gran trastorno general socio-humanitario de déficit de espiritualidad, de naturaleza, y de solidaridad, al mismo tiempo como consecuencia una gran sed, una gran demanda de búsquedas espirituales que no son muchas veces bien orientadas.

Martínez Lozano intenta mostrarnos cómo la evolución de nuestra personalidad no solo es un camino hacia la constitución de un yo-integrado y re-presentado, sino, paradójicamente, también, un camino hacia la destitución de ese yo de un pedestal de control que busca seguridades inalcanzables que son fuente de sufrimiento, decepción y frustración.

Nos muestra que el camino de crecimiento es: “Llegar a ser alguien para descubrir que no somos nadie”...

Se empeña en mostrarnos en muchos de sus capítulos cómo una de las grandes fuentes del sufrimiento humano en nuestras sociedades altamente tecnologizadas, digitalizadas, es la negación de nuestra naturaleza espiritual; porque nos hacen olvidar que somos seres trascendentes, transpersonales y que el gran logro en el camino de nuestra humanización, como nos recordaba Rilke: es lograr vivir seguros en la intemperie, y “confiar” en que estamos sostenidos siempre durante toda la vida por un Amor que nos trasciende.

El libro nos recuerda que un camino global de crecimiento de lo humano en nosotros va más allá del nacer psicológico sino del necesario y natural proceso de nacer a Dios; Neruda lo sintetizaba así : “... para nacer, he nacido...”. Ésa sería para mí la moraleja más adecuada de este profundo, didáctico y práctico libro, ya que al final del mismo presenta una serie de prácticas psico-espirituales que pueden ser de una gran ayuda para quien las utilice y siga en su vida cotidiana, lógico en un gran meditador como es el autor.

La psicología transpersonal es una corriente que compensa el lapsus freudiano y nos recuerda que no tenemos solo dos hemisferios cerebrales, sino tres, el último es el espiritual, y a través de él podemos realmente llegar, no a conocer sino a saber, a llegar a la sabiduría, que como consecuencia activa nuevas funciones y valores como la compasión, la gratitud y el perdón y en donde la mística y la ciencia vuelven a unirse, porque saben que la una sin la otra están incompletas.

Es la lectura de este libro, como los libros verdaderos, esos que nacen no de la lengua, sino del corazón y el silencio, un verdadero camino espiritual, una enseñanza que estimula responder a la pregunta: “¿Quién soy de verdad en el corazón de mí mismo?”... y a recordarnos, como decía Edmond Jabès, el filósofo francés que : “Solo hay una cosa segura: este instante”... ,

Roberto Longhi Tartaglia

Psicólogo especialista en clínica, psicoanalista, presidente de Acippia.



ati

magazine #5



**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