

ati Asociación Transpersonal Iberoamericana
magazine

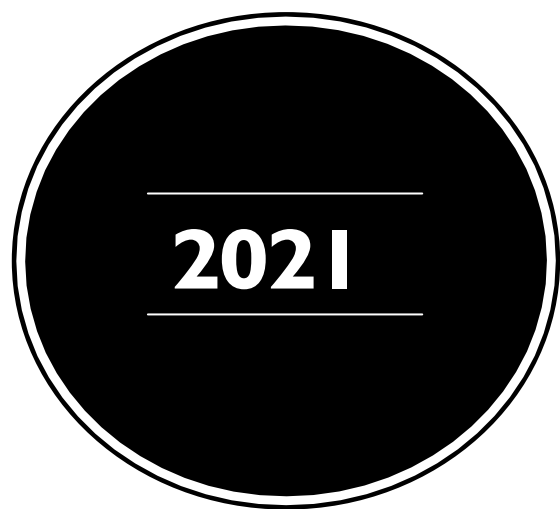
2021 (primer semestre)



ati magazine #6

ISSN-impreso: 2788-4023

ISSN-digital: 2788-4031



**ASOCIACIÓN
TRANSPERSONAL
IBEROAMERICANA**

Órgano divulgativo

Laura F. Laguía

Psicóloga y Psicoterapeuta

Máster en Psicoterapia del Bienestar emocional

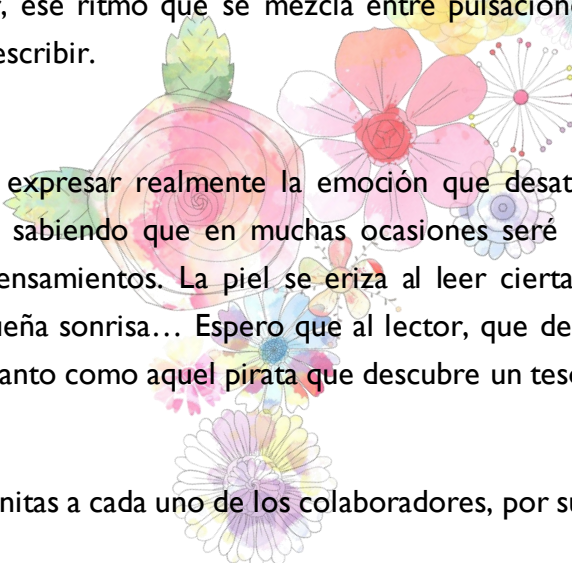
contacto@ati-transpersonal.org

lpf0001@gmail.com




Editorial

En cada una de las entregas de esta Magazine, hechas con mucho amor y trabajo, se encuentran escondidos un trocito de cada uno de los colaboradores. Imagino a cada uno de ellos sentado frente al ordenador, cómo serán sus estados de ánimo, cómo le habrá ido el día, si escriben llenos de ilusión, cansancio o agobio. Lo cierto es que la rutina y el día a día nos engullen a todos, escupiéndonos de una manera irreconocible en ciertas ocasiones y sin embargo, aquí estamos, de nuevo frente al ordenador. Los dedos acarician o golpean las teclas, generan ese sonido particular, ese ritmo que se mezcla entre pulsaciones y pensamientos. Escribir, borrar, pensar, volver a escribir.



No puedo expresar realmente la emoción que desata en mí, destapar cada uno de sus artículos, leerlos sabiendo que en muchas ocasiones seré la primera persona en inmiscuirme dentro de sus pensamientos. La piel se eriza al leer ciertas palabras, la boca esboza tímida y absorta una pequeña sonrisa... Espero que al lector, que de nuevo se cuele entre estas páginas, disfrute de ellas tanto como aquel pirata que descubre un tesoro.

Gracias infinitas a cada uno de los colaboradores, por su paciencia y su saber hacer.



Contenido



Beatriz Calvo Villoria

Raíz (p. 6)



Emma Zapatero

La aceptación más allá del diccionario (p.8)



Laura F. Laguía

Entre el Ser y el Hacer (p.12)



Koldo Aldai

Cuarenta segundos (p.14)



Entrevista a:

David Herrero

La huella ecológica (p.16)

CRATURICA

Marta Delgado López

Criaturica: Jung (p.19)





César R. Espinel

Religión y Religiones para el S. XXI (p.20)



Pablo D'ors

El poder del mantra. El koan del nombre
(p.24)



Dokusho Villalba

La luz del Llanto (p.30)



Bochi Kamala

Más allá de la culpa: Una
perspectiva budista (p.32)



Román Gonzalvo

Reseña: El Jesucristo Transpersonal de
José María Doria (p. 36)





Dicen que la raíz de una palabra es la parte invariable de la misma, donde está encerrado el concepto sustancial y que dará una familia de palabras cambiando su terminación. Si hacemos una analogía, la raíz de todos los seres humanos, de esta familia humana que somos, la parte invariable, la que no muta, aunque uno sea terminado en blanco y el otro en negro sería lo que en la Biblia se describe como estar hechos a imagen y semejanza de Dios, siendo Dios el término más amplio que cada uno pueda albergar sobre el Principio Supremo, origen de todo este entramado de Ser y Sobre Ser. La imagen sería nuestra participación ontológica en lo divino, la semejanza el proceso de transformación, nuestra deificación, nuestro llegar a ser lo que realmente somos. Esa es nuestra Raíz principal, que está en el Cielo, siendo éste la dimensión del Espíritu, la actividad cósmica de los principios universales que se extiende e irradia por sus ramas en la existencia tangible, dicho de otro modo, la divinidad está en la totalidad de las criatura porque es su raíz.

Volver a la raíz es reconocer que estamos abiertos al Absoluto, que somos seres orientados a Dios, aunque lo hayamos olvidado, que tenemos que religar nuestras ramas a nuestras raíces, desde un eje, un tronco firme, ser puentes entre el Cielo y la Tierra. Y ese volver la mirada, esa *metanoia* nos exige interiorizarnos, ser el objeto de contemplación y el sujeto que contempla y cumplir el mandato del Oráculo de Delfos “Conócete a ti mismo y conocerás el universo y a los dioses.” Por debajo de ese conocimiento el ser humano no está pleno, pues está sujeto al flujo de contingencias que es la existencia. Anhelamos, lo sepamos o no un centro que nos ordene el incesante baile de fenómenos que acontecen en la periferia, la multiplicidad en la unidad. Un centro que de sentido a la rueda que gira y gira en fortuna y desfortuna.

Vivimos según sea nuestro relato de las cosas, y el relato espiritual dota de una profundidad y elevación a la experiencia de vivir que devuelve a la existencia el brillo que ha perdido en nuestra cultura. Concebir la creación como un proyecto de comunión, -“yo era un tesoro escondido y amé ser conocido” Haditqudsi (1) es un relato fabuloso que dota de sentido a cada prueba vivida. Si todas las almas son una. Si toda la existencia no es más que el reflejo del Amado. Si mi vida es por amor, por encontrarme con el Amado que plenificará todas mis oquedades, todo mi vacío existencial, cada situación vivida adquiere un sentido de realización, de multiplicación de mis talentos, cada fenómeno será un develamiento, una transparencia metafísica de su cuerpo glorioso, aquí en la tierra. Mi dote para el encuentro unitivo será el aumento gradual de mi conciencia, de mi entendimiento, de mi religación, de mis vínculos, de mi capacidad de comunicar, de mi caridad, de mi fortaleza y mis límites; de rectificar todo lo rectificable en esta estructura ontológica multidimensional que somos; la vida será el don inigualable de convertirme en el otro yo de Dios para que “Él puede en mi aperebir lo que desde la eternidad fue irradiado en su propia imagen.” Angelus Silesius.

1. Haditqudsi. Son dichos del Profeta del Islam por los que habla Dios mismo.

Si todo esto es una historia de Amor con mayúsculas, si esta inquietud que toda alma posee cuando no está en su centro de equilibrio es una llamada a volver a la raíz de lo que somos, a ese fondo de realidad que todo lo penetra, la vida con sus paradojas continuas, con su dualidad perpetua es una oportunidad única para despertar del sueño en la que mayoría nos encontramos e integrar en una Unidad los opuestos que ahora nos atormentan,

Al ser criaturas espirituales estamos llamados a la trascendencia, el espíritu nos insufla un deseo de unión, de plenitud. Y nuestro deseo es su llamada. Pero ese eros que busca ser ágape unitivo tiene una tarea heroica, de verdadero atleta, pues nos encontramos en la paradoja de que somos seres con una doble naturaleza y tenemos "la casa dividida contra sí misma". Por un lado pertenecemos a la creación, a la santa materia. Como individuos particulares somos cuerpo físico que se relaciona con el mundo a través de las sensaciones y buscamos nuestro alimento y nuestra satisfacción, de eso se encarga ese cerebro reptiliano que solo busca sobrevivir, es nuestra forma más grosera, sin quitarle un ápice de su raigambre divina. Pero también somos mente y emociones, es nuestra forma sutil que podría corresponderse, por un lado, con el neocórtex que razona y nos permite entender el mundo bajo un océano de categorías que dividen lo Real Uno en una multiplicidad infinita y un cerebro límbico que se con-mueve. Estas dos dimensiones nos encierran en la egocentricidad del yo, mi y mío, que queda separado del resto de la creación y vive como amenaza el conocer quién es más allá de los estrechos límites de su vasija de barro. Pero también hay en nosotros algo supraformal o universal que en la tradición occidental se llama *Intellectus* o *Spiritus*, y que muchas tradiciones sapienciales colocan en el centro del cuerpo humano, en el corazón y que describen como un órgano intangible capaz de aprehender directamente las realidades trascendentes, de ser el puente que une los mundos, el creado con el increado; de animar y traer al ser al propio mundo y del retomararlo a lo divino, de permitir el encuentro del ser humano con el Ser, lo que en las tradiciones teístas se llamaría el Dios personal, *-Isvhara* en el hinduismo-, y de ahí, conocer al Supraser o esencia divina, en terminología védica, al *Atman*. Ese órgano intelectual que en sánscrito sería la *Buddhi* es el reflejo de lo Absoluto en lo relativo y nos permite integrar esa doble naturaleza que pugna por rompemos y dividir la casa del alma en la que habitamos.

Todas las tradiciones sapienciales, nos invitan a realizar esa semejanza, a convertirnos en Hijos de Dios, según terminología cristiana, en el Hombre Perfecto según el taoísmo, En el pontífice del Islam... Y no es baladí esta llamada pues como dice Martin Lings «El estado del mundo exterior no sólo corresponde al estado general de las almas de los hombres; también, en cierto sentido, depende de ese estado, ya que el hombre es el pontífice del mundo exterior. Así pues, la corrupción del hombre debe afectar al todo» Pero ¿cómo inicia uno el camino de regreso a casa, a la raíz? ¿Cuál es la vía que permite saltar el abismo entre criatura y creador, en términos teístas, o en otros términos realizar que la forma es vacío y que el vacío es forma? Cada tradición sapiencial ofrece una forma, y por lo tanto desaloja a las otras formas para ser operativa, pero no son formas cerradas sino que están abiertas al infinito. En el simbolismo de la montaña, en cuya cumbre está la visión de lo que somos y en donde somos, una vía subirá, quizá, por la cara norte del ascetismo, de la renuncia y otra por la cara sur de la devoción, otra subirá por la vía del servicio y otra por la cara este de la acción. La tradición es la trasmisión de una brasa ardiente que hay que soplar con el propio aliento de vida para hacer la propia hoguera en el hogar, llenar de luz y calor, de amor todas las estancias e irradiar en todas las direcciones, partir el pan con los hermanos. Pues no olvidemos que la cumbre como lugar del beso entre el cielo y tierra nos dota de la visión para regresar al valle, a la plaza del mercado y compartir con el prójimo próximo el perfume de esa raíz que a todos nos constituye.



Beatriz Calvo Villoria.

Amo comunicar sobre naturaleza y espiritualidad desde mi blog [Ecología del Alma](#) y dirijo [Ariadna Tv](#), una televisión que se ha convertido en un referente de calidad intelectual y que pretende comunicar sabiduría en un mundo necesitado de nuestro despertar. Entrevisto a personas de todas las tradiciones buscando claves para salir del laberinto actual, dando a conocer los mapas de cómo regresar a casa, a esa auténtica naturaleza que es tanto exterior como interior. Amo la contemplación de lo que Es y enseño los primeros pasos de la meditación. Comunicación y acción.



Quando buscamos “aceptar” en el diccionario de la lengua española encontramos como primeras acepciones:

1. tr. Recibir voluntariamente o sin oposición lo que se da, ofrece o encarga.
2. tr. Aprobar, dar por bueno, acceder a algo.

En euskera aceptar sería *onartu*, *on* (bueno) *hartu* (tomar), en inglés se considera sinónimo de *agree* (estar de acuerdo), *say yes* (decir que sí) o *allow* y *consent* (permitir y consentir) y en francés encontramos *donner son accord* es decir, de nuevo estar de acuerdo.

Lo que explica la manera extensa de utilizar el vocablo aceptación en nuestra sociedad, asociándolo siempre con estar de acuerdo, con transigir o con que lo que ocurre sea bueno o justo y en consecuencia, si aceptamos aprobamos sin oposición aquello que esté pasando.

En este sentido resultaría inadmisibile aceptar muchos sucesos, situaciones o personas puesto que significaría que nos parecen justos o buenos, lo que nos haría sentir cómplices del tema en cuestión. La asociación con resignación y por tanto con pasividad, o con conformismo y por consiguiente con sumisión, también entrarían en esta forma de entender la aceptación.

Desde el diccionario, obviamente, será común encontrar cierto rechazo social a la aceptación considerándola una nueva religión o un borreguismo irracional propio de “hierbas” “flowerpowers”.

Pero el diccionario, que no deja de ser un producto humano, se puede quedar corto a la hora de abarcar toda la profundidad que puede tener una palabra en la vida...

Para la psicología la aceptación real no es estar de acuerdo, ni que sea justo, bueno o agradable lo que ocurre. Tampoco es resignación o conformismo, por lo que no tiene nada que ver con la rendición, ni con la pasividad, el desapego o el inmovilismo. Aceptación es alinearse con la



realidad, no hacer la guerra a lo que ocurre, no resistirse a lo que ahora mismo es. **De hecho, a la realidad le da igual que aceptemos o no, porque ya es de todas formas.** Sin embargo nuestro estado psicoemocional y corporal será muy diferente lo hagamos o no.

Desde la pelea y la resistencia habrá tensión, sufrimiento y arrogancia, puesto que creemos saber cómo debería ser este momento. Desde la aceptación profunda habrá paz y humildad, puesto que no pretenderemos imponer nuestra idea de realidad, y aunque pueda haber tristeza o emociones desagradables por el dolor que pueda suponer el momento, no nos quedaremos acampados en ellas. Porque precisamente constatar que lo que está siendo ya está siendo, será el paso que nos impulsará a ponernos en marcha hacia un futuro que podrá ser o no diferente, en dependencia de las acciones que se tomen o se dejen de tomar.

Aceptar es asumir lo que es real ahora mismo y no lo que a mi mente le gustaría que fuera real.

Cuando practicamos yoga, hay posturas que nos resultan difíciles, por nuestras condiciones físicas en este momento o por nuestra biología más o menos dotada para ciertas asanas. Desde la aceptación iremos a nuestro interior, relajaremos la molestia del estiramiento o de lo que esté surgiendo, sostendremos la posible frustración por no llegar dónde esperábamos y evitaremos la comparación con el resto. Respiraremos con calma el momento presente con lo que traiga, haciéndonos conscientes de todo sin identificarnos con nada, yendo hacia esa postura hasta donde en ese instante podamos, comprendiendo que la práctica constante y consciente nos traerá resultados diferentes en el futuro.

Cuando nos resistimos o enfadamos con la postura, apretamos los dientes, resoplamos, tensamos músculos no necesarios, retenemos la respiración y nos dedicamos a ver lo bien que le sale a mis vecinas de esterilla, conseguiremos una postura más dolorosa, encrespamos emocionalmente y un posible abandono de la práctica porque me parecerá que no es para mí.

Cambia postura o asana por vida...

Rafael Echeverría en su *Ontología del Lenguaje* (2008) ya diferenciaba la resignación como rechazo a la posibilidad, es decir, como inmovilismo, de la aceptación como ambición a un cambio... pero desde la paz que provoca saber que -hoy por hoy- la realidad es la que es y por mucho que me resista o enfade no va a ser diferente.

Si nos vamos todavía un poco más allá, hacia ámbitos transpersonales, la aceptación tendrá también que ver con ampliar la conciencia de lo ocurre: transitar de una mirada desde el personaje egóico, con sus expectativas, ideas de cómo debería ser este momento, sueños, exigencias, terquedades, heridas y conflictos inconscientes, hacia una mirada amplia, profunda, abierta que acepta que el momento es como es,- en muchos casos consecuencia de decisiones previas y en otros por avatares y circunstancias de la vida que se escapan a nuestra comprensión-, con un posible "para qué" asociado que ahora mismo se nos escapa. Sería una visión que suelta la idea de cómo debería ser este instante porque esa mirada expansiva sabe que el universo tiene un orden que no se cuestiona, sabe que la vida cuenta con una inteligencia que va más allá de nuestras pequeñas mentes arrogantes y que esto no tiene nada

que ver con que no haya que hacer nada por cambiar lo que no nos parece justo, lo que nos haga sufrir o haga sufrir a los demás. En realidad, es la acción consciente la que nos ayuda a salir de ese personaje y conectar con nuestro ser auténtico. En el personaje nos enfrascamos en ideas, juicios, luchas, quejas y muchas veces aquello que no aceptamos se queda en simple cháchara mental o lingüística. Nos evadimos de la práctica porque la postura no me gusta o no me sale y con los dientes bien apretados nos seguiremos quejando de que no soy flexible. Cuando aceptamos, cuando dejamos de resistirnos a la incomodidad del momento, cuando -parafraseando a Jeff Foster- permitimos a todas las olas estar en el océano (Foster, 2012), podemos pasar a la acción, pero a un hacer consciente, inteligente y pacífico desde ese ser esencial y profundo que sabe, no desde el personaje que cree que sabe.

Los eventos vitales nos enseñan continuamente que se puede aprender por discernimiento o por sufrimiento y que lamentablemente suele ser este último el que más nos hace movernos, aunque sea para huir o luchar. Cuando aprendemos a descifrar la vida, cuando abrimos esa mirada y aceptamos el orden del universo, tomaremos el camino de la acción que fluye con el río de la vida en lugar de nadar contra corriente tensando músculos y agotándonos física y mentalmente.



La aceptación como actitud nos invita a colocarnos en un lugar de calma pero también de atención, solo si soy consciente de lo que hay podré moverme hacia otro lugar. La resistencia, la lucha tensará nuestros puños, nuestra mandíbula, nuestro cuello y espalda y nuestro cuerpo reflejará esa continua pelea contra la realidad. La aceptación nos lleva a respirar el momento, inspirando lo que hay y espirando de manera suave, lenta y sosegada los pensamientos acerca de lo que mi mente cree que debería haber y con ellos toda la tensión asociada. Cada espiración hará la situación más relajada, nuestro cerebro activará nuestro sistema de calma y seguridad y desde ahí podremos avanzar hacia la acción sabia.

¿Podemos entonces ir más allá de lo que dice el diccionario o preferimos aferrarnos a miradas encorsetadas y dolorosas? Cómo siempre en lo que actitud se refiere, cuestión de elección.

La aceptación como valor, nos permite pasar de la mente a la acción, nos ayuda a superar los duelos, crecer en la adversidad y vivir el presente con lo que hay, desde el adulto consciente que discierne, que suelta el pasado y no se enreda en un futuro imaginario, pero que no deja de moverse hacia su mejor versión. La aceptación nos libera del sufrimiento innecesario por resistirnos a aquello que no puede ser de otra manera... por ahora.

Para profundizar:

Echeverría, R. (2008) *Ontología del lenguaje*. J.C. Saez.

Foster, J. (2012) *La más profunda aceptación*. Málaga: Editorial Sirio



Emma Zapatero Elorrieta.

Psicóloga y profesora de Yogaterapia. Desde 2003 discípula de Ramiro González (SwamiNarayananda) en su escuela de yoga y meditación. Especialización en Desarrollo y Terapia Transpersonal por la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal y en proceso formativo de Terapia InnerPositioning© con Raquel Torrent.

Realiza talleres grupales y sesiones individuales que combinan la psicoeducación, con el trabajo corporal y el desarrollo transpersonal para conectar con el bienestar integral.





Viajemos por un momento a ese espacio que reside entre el SER y el HACER. Recorramos justo esta distancia, territorio en muchos casos olvidado, en muchos otros obviado, en otras tantos, territorio de batalla y duda.

Iniciamos el viaje como aquel que despierta de un sueño en mitad de un frondoso bosque salvaje. Confusos y desorientados una vez más, escogemos el camino que más familiar nos resulta. A los pocos pasos, a la luz de la consciencia, percibimos que vamos acompañados. De nuevo aquí, como en cada paso o paseo, ahí está, es el Ego. Si, ahora en este preciso instante lo reconocemos. Es, sin duda, un compañero de viaje del que rara vez nos libramos, independientemente de si nos damos o no cuenta de su compañía.

La naturaleza vacía de este acompañante, marca su sino. Huye despavorido y recurrentemente de ello, agarrándose a esto y aquello a golpe de identificación. Y es justo en el proceso de identificación, de manera despreocupada, despistada, incluso olvidadiza, en la que marca distancia entre el YO (mí, me, conmigo) y el OTRO. Esa OTREDAD se torna tan difícil de delimitar, que nos impregna sin darnos cuenta y habita también nuestro interior. La escisión queda realizada. A partir de ese momento, nuestro compañero de viaje (que no es sino, una parte de nosotros mismos), no dejará de sentir por un lado: el miedo a ser descubierto y destruido; y por el otro un anhelo insondable de volver a estar unido. Y de ahí, que nos encontremos justo en este camino, justo este, el que más familiar nos resultaba, ya que el ego nació, creció y aprendió siempre con y de ese miedo, siempre en guardia, con tal de no regresar jamás a la frustración e insatisfacción de sentirse insuficiente e incompleto y que en el fondo nunca dejó de sentir. Por y para ello generó y sigue generando, no sólo un camino que nos resultara familiar, sino cientos, miles, incontables planes trazados con una precisión admirable y escurridiza, planes detallados y cincelados en el HACER, así jamás tendríamos que regresar a aquello de lo que huye.

En el HACER, el ego, encuentra esa fuente infinita de alimento: reconocimiento, seguridad, autoafirmación, control.... En definitiva, encuentra esa sensación irrenunciable de estar vivo, de existir y de ser importante.

Pero recordemos que la escisión, la fractura, es lo que nos trajo a este camino y me refiero ahora esa escisión interna, la que nos hace creer que verdaderamente existe una separación entre el SER y el HACER. Porque lo cierto, es que todo HACER, sólo puede tener un punto de partida: El SER.

Por tanto, ¿Tiene sentido este camino? ¿Realmente existe? Nos encontramos ahora ante una



encrucijada, pues como hemos visto: por un lado, el ego necesita apropiarse y firmar la acción con tal de no encontrarse ante su propia naturaleza vacía, pero esto no quiere decir, que la origine él, sino tan sólo que se apropia de ella; por otro, observamos que la acción no parte de él, sino del SER, pues la acción en sí misma emerge, haya o no apropiación de la ella.

Una vez somos conscientes de esto, observamos al Ego como ese viajero incansable, peregrino confuso y temeroso, astuto y voraz que recorre una y otra vez este camino sin saber tan siquiera si existe. Alcanzamos así la comprensión de ser aquello que trasciende a la forma, pues la acción queda intacta, con y sin apropiación mediante; y por tanto, deja de tener un valor intrínseco capaz de autoafirmarnos y en consecuencia deja de ser fuente alimenticia del ego. Hablamos aquí de llegar por medio de la comprensión a la ACCIÓN DESAPROPIADA. Queda en ella ventilada la escisión entre el SER y el HACER. Observando ahora con claridad, que son las dos caras de una misma moneda.

Desde el SER, no cabe otra cosa que la aceptación desnuda de aquello que ES. SER, significa dejarse SER, dejarse cincelar o moldear por la Vida, no desde la resignación o la resistencia, sino desde la aceptación, la confianza y la entrega a aquello y con aquello que sucede. Vivir en comunión con la Vida, es como regresar a casa: aquella escisión egóica queda solventada y al fin, lejos de la identificación, reconocemos aquello que somos, uno con la Vida, la Vida misma. Esto lejos de paralizarnos (como lo haría la resignación o la resistencia) nos llama a la acción. Quizá en un hacer menos ruidoso, menos extenuante, pero si más liviano y fluido. Nos sabemos movilizados por la acción correcta, que emerge y se hace a través de nosotros.

¿No es entonces, la identificación con la acción una forma de desconfianza hacia lo que SOMOS?
¿No sería esto una manera prejuiciosa de denigrar al SER por puro desconocimiento de él?



Laura F. Laguía

Laura F. Laguía, 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.



Cada cuarenta segundos un hermano, una hermana en la ancha Tierra decide no embriagarse de ninguna flor, no beber el sol al alba. Decide ausentarse de este escenario físico, privarnos de su presencia. Nuestro interser sin color ni límites se ve afectado. Una mirada se vacía, un canto cede, un aliento se agota. Cada cuarenta segundos echamos a alguien en falta, un compañero se encamina en solitario, cabizbajo, al abismo. Desconoce que la nada nunca es norte, pero no confía a nadie la dirección de sus pasos, ni siquiera levanta la voz y pide auxilio. Se resiente nuestra hermandad universal, se duelen nuestras anchas constelaciones. No podemos sellar todos los abismos, pero sí encender una esperanza que llegue hasta el propio Valle del Olvido.

Cada cuarenta movimientos del segundero una persona acaba con su vida física en el mundo. Deseamos contribuir a detener esa inconsciente manecilla. Hay sobrado argumento para que nadie, en ninguna latitud, bajo ninguna circunstancia, se dé a la fuga, termine con su aliento. ¡Ojalá nos pudiéramos personar en todos los precipicios! La vida en la Tierra, a este lado del velo, siempre es susceptible de cambios, pero, al otro lado, la condición de fantasma errante, a la que está llamado por un tiempo el suicida, no permite gran margen de maniobra.

El aliento pertenece a la Vida y al Origen, y nosotros somos sus agraciados, pues un día entró triunfal en nuestros diminutos pulmones. Agotaremos nuestro aliento en esta vida, pues no somos dueños de él. No nos asiste derecho a cercenarlo.

Quisiéramos que cada cuarenta segundos no falte nadie. Aspiramos a ser con nuestra mirada más incluyente y nuestros brazos más tiernos. Estamos aquí junto a estos cortantes vientos, junto a estos vértigos, y deseamos evitar el paso al frente, la precipitación al vacío. Deseamos vaciar el Valle del Olvido. Si caemos, que sea por tropiezo, porque toda la arena se coló reloj abajo y el cuerpo estaba ya agotado..., pero nunca por huir de un escenario, pese a todo, maravilloso.

Anunciamos una hermandad venidera en medio de las zarzas del presente; cantamos la nueva Tierra que, mano con mano, corazón con corazón, estamos construyendo. Que nadie corra al vacío, no existe. Habrá sitio para todos. Estamos preparando un tiempo definitivamente nuevo y armonioso. Nadie deseará prescindir de su cuerpo. Todos desearemos estar presentes en la nueva Tierra que, con fe e ilusión, con la ayuda del Cielo, estamos preparando.



Uno siempre es deudor de la Vida. Invitamos a no tomar nunca la canoa equivocada. El río ancho y maravilloso de la vida no merece que tomemos la embarcación agujereada.

Acercarnos al dolor del mundo nos lleva a conocer y amar más y más profundamente a la humanidad. Puede ayudarnos a ser más sensibles, a cargarnos de más sentido de solidaridad y compasión. Acercarnos al dolor nos ayuda a ser más en clave plural, a reconocernos más como interser o familia planetaria. Cuidar de la gran familia humana es velar por todo cuanto late, sobre todo por todos los que sufren. Contribuir a mitigar dolor es uno de los aspectos más sugerentes de la palabra escrita.

La Organización Mundial de la Salud sugiere que la prevención del suicidio no requiere exclusivamente la intervención del sector sanitario. Exige un enfoque innovador, integral y multisectorial, con la participación de otros ámbitos tales como la educación, el mundo laboral, la policía, la justicia, la religión, el derecho, la política y los medios de comunicación. Entendemos también que a esta lista hay que añadir la espiritualidad, en su sentido más amplio e inclusivo.

Apenas sabemos nada, apenas solo que la Vida nunca se acaba, que los lazos de genuino amor perduran por la eternidad.

Koldo Aldai



Estudió Historia y Geografía en la Universidad de Deusto. Es patrono de la Fundación Ananta y fundador del Foro Espiritualidad de Estella. Ha publicado una veintena de libros mayormente sobre ecología reverente, espiritualidad y compromiso social. Premios y distinciones literarias. Articulista y reportero en publicaciones de papel y on-line, Centra sus esfuerzos en el fomento de una conciencia de comunión humana y de amor por la Tierra.





David Herrero, biólogo, técnico de centros de recuperación de fauna y ATV. Amante de los herpetos y de la fauna en general. Su pasión por la naturaleza le ha llevado a dedicarse en cuerpo y alma a ella. Gran conocedor del mundo de los anfibios y los reptiles, detrás de los cuales ha viajado a lo largo de toda la geografía española, parte de Europa, Marruecos, Sáhara Occidental y Mauritania. Caminar con él por el campo es descubrir una nueva forma de concebir la naturaleza y por ello en este número de la magazine decidimos preguntarle acerca de su visión personal acerca de la conciencia ambiental. Así pues:

- **David, cuéntanos, ¿qué es eso a lo que llamamos conciencia ambiental?**

Si comenzamos por definirlo tal cual, la definición al uso, sería: ese conocimiento que adquiere el ser humano acerca de aquello que nos rodea y su cuidado, (ya que sin cuidado no habría conciencia, claro está). Por ejemplo, como sabemos, o al menos ya debería saberse, dentro de los cuidados estaría la necesidad del uso responsable de los recursos naturales de los que disponemos. Pero bueno, habría que ir un poquito más allá...

- **¿A qué te refieres exactamente? ¿Qué sería para ti entonces?**

Para mí la concienciación ambiental es pensar, no solo en esto, si no dar un paso más allá. Es el darse realmente cuenta de que todo aquello que tenemos: desde el móvil, el portátil, el coche, la ropa que utilizamos, el edificio en el que vivimos, la carretera por la que circulamos, el papel y el boli con el que escribo.... Etc, tiene una huella ecológica y ambiental brutal, porque todo, absolutamente todo, ha sido extraído y modificado de la propia naturaleza, de esas fuentes primarias como lo son: minerales, madera, vegetales etc. que a través de medios químicos, calor, e infinitos medios, modificamos para hacer, en principio, nuestra vida más fácil y comfortable. Si, efectivamente gracias a nuestro desarrollo evolutivo y nuestra inteligencia, siempre buscando de algún modo soluciones a muchos problemas que se nos han ido presentando como especie a lo largo de toda nuestra existencia. Hasta hoy, que yo creo que el desarrollo ya es de algún modo, exagerado, encontrando soluciones a

implica el mero hecho de abrir un grifo para lavarse los dientes (implica que tiene que haber una canalización, que va hasta un pozo, otra canalización a un embalse, este embalse está ahí gracias a la construcción de una presa....) ¿pero y este cepillo? Sus materiales proceden de los restos de dinosaurios y bosques de coníferas de hace millones de años, que gracias a su muerte produjeron el petróleo y a través de nuevo de la modificación de la mano del ser humano que da lugar a este cepillo que tengo entre las manos. Para mí, la concienciación ambiental habla de ese nivel profundo de consciencia, ese darse cuenta de una forma real y total.

- **¿Y de qué podría servirnos ese darnos cuenta, David? Quiero decir, ¿cómo podemos aplicar la conciencia ambiental a la vida cotidiana?**

Yo creo que lo primero que deberíamos hacer, es dar ese salto a darnos realmente cuenta, ¿cuenta de qué? Pues de la huella ecológica real que tiene cada una de las acciones que llevamos a cabo de una forma cotidiana. El hecho tan sólo de darnos cuenta de cómo todo aquello que poseemos, todo aquello que utilizamos, es fruto directo de ese rápido desarrollo y transformación, nos llevaría directamente a toparnos de bruces con ese tóxico antropocentrismo. Todo este desarrollo, toda esta evolución, toda esta modificación de lo natural, mira de forma inequívoca al ser humano y la evolución de nuestra especie por encima de cualquier otra. Ser consciente de esto ya es en sí mismo transformativo.

Evidentemente cada pequeña acción a diario, en un bajo grado ayudará. Reciclar, seguir concienciando a tu círculo cercano de la importancia y del valor que tiene todo aquello que hacemos y poseemos, intentando hacer un consumo responsable y sostenible (consumo local para evitar todo el consumo energético de los desplazamientos, por ejemplo)

La verdad, personalmente creo que las pequeñas acciones, aunque importantes, no son suficientes. No cambia la forma de vida de una ciudad, un país o de todo el

planeta. El desarrollo que lleva el ser humano, es absolutamente individualista. Parece que por mucho que se hagan estudios científicos, o simplemente observemos la historia y como devastamos la naturaleza, no es suficiente para sacar al ser humano de su egocentrismo. Ya sabemos los problemas que hay: calentamiento global, pérdida de biodiversidad, destrucción de recursos naturales, etc. y sin embargo vemos como el estado y el gobierno, también miran hacia otro lado, porque el interés primordial, sigue siendo el dinero y la riqueza. Es evidente que un desarrollo sin tener en cuenta el medio ambiente, es por supuesto más rápido, al mismo tiempo es completamente contrario al ritmo evolutivo que observamos en otras especies.

En definitiva, para mí la clave de la concienciación ambiental, sería no sé si involucionar, pero si pensar en si sería tan malo tener menos cosas o si son realmente necesarias. Y pensar realmente la huella ecológica que deja cada una de las cosas de las que disponemos (agua, luz, casa, móvil, etc...)

- **Desde tu punto de vista, ¿qué valores humanos crees que puede aportarnos el contacto con la naturaleza?**



En primer lugar creo que deberíamos estar agradecidos por todo lo que tenemos ya que no somos conscientes del coste real, que no monetario de todo eso.

Por otra parte, creo que sin duda el contacto con la naturaleza, o la observación de ella nos pone claramente frente a un espejo de como priorizamos el YO y lo YO necesito ante casi cualquier cosa y ante casi cualquier coste.

La naturaleza muestra con su sutil elegancia como las cosas son perfectas tal cual, hasta que ese YO, característico del ser humano, se inmiscuye. El ser humano ha sabido encontrar la forma de transformar todo aquello que podemos observar en un paisaje natural, minerales, rocas, animales, árboles, hojas....todo. Todo aquello que vemos en la naturaleza, es la fuente primordial de todo lo que disponemos, sin tan si quiera darnos cuenta de ello, sin pararnos a reflexionar sobre esto. Pero, ¿podríamos vivir realmente sin toda esa transformación? ¿Somos conscientes de cómo hemos extraído y transformado todo eso en favor de nuestro "confort"? ¿Sabemos realmente que consecuencias futuras tendrá todo esto?

Es de vital importancia que enseñemos a las generaciones venideras todos estos valores para no seguir reproduciendo estas conductas antropocéntricas.

¿Estamos a tiempo realmente de cambiar todo esto? ¿Qué hago yo para y con todo esto? Sería una buena pregunta para reflexionar



CRiATURICA



Lo inesperado y lo inaudito
son propios de este mundo.
Sólo entonces
la vida es completa



@criaturica_



@criaturica.criaturica



criaturicacriaturica@gmail.com



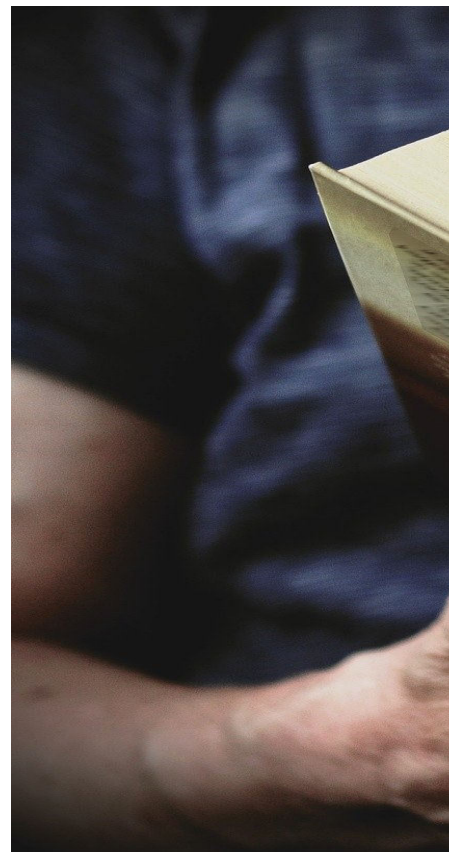
<<Es una lástima que no tengamos a nuestra disposición ningún término más preciso que “religión” para denotar la experiencia de lo sagrado.>> Con estas palabras comenzaba Mircea Eliade el prólogo de *La Búsqueda* (1969), un trabajo que propone un fascinante recorrido por el territorio de “lo religioso” desde la triple perspectiva que le ha hecho mundialmente famoso: histórica, fenomenológica y hermenéutica. A pesar de este comienzo, Eliade termina aceptando el término <<religión>> siempre y cuando no implique necesariamente una creencia en Dios, dioses o espíritus; sino que evoque y relacione ideas como *ser*, *sentido* y *verdad*. Además, el autor subraya la función cultural que tiene el estudio de la historia de las religiones en una sociedad secularizada. Estos dos aspectos, el problema con el concepto de <<religión>> y la importancia de recuperar el estudio de las religiones serán los pilares de este artículo.

La problemática del concepto << religión >>

<<Religión>> es un término extraordinariamente complejo sobre el que se viene discutiendo desde antes de la era cristiana. Por supuesto, yo no pretendo resolver esta cuestión en un par de páginas, sino más bien en ofrecer al lector un abanico lo suficientemente amplio acerca de los múltiples sentidos y significados que se le han dado. Para empezar, la misma etimología del término ya está discutida desde antiguo. Para Cicerón (106-43 a.C.), jurista, político, filósofo, escritor y orador, la palabra proviene de *relegere*, y por ello escribe: <<Quienes se interesan por todas las cosas relacionadas con el culto, las retoman atentamente y como que las releen, son llamados “religiosos” a partir de la relectura.>>⁽¹⁾ Será el filósofo, escritor latino y apologeta cristiano Lactancio (240-320) el primero que va a criticar la etimología ciceroniana, de esta manera: <<Obligados por un vínculo de piedad a Dios estamos “religados”, de donde el mismo término “religión” tiene su origen, no – como fue propuesto por Cicerón – a partir de “releyendo”.>>⁽²⁾ Es decir, para Lactancio, <<religión>> proviene de *religare*, no de *relegere*. Ambos orígenes suponen interpretaciones muy interesantes, y a lo largo de la historia de las religiones los estudiosos se han decantado por uno o por otro hasta el día de hoy. Para entender un poco mejor esta dicotomía sobre una misma palabra me parece importante señalar que la religión romana que conocía y practicaba Cicerón tenía poco que ver con la religión cristiana de la que era seguidor Lactancio. Pero, como la religión que se desarrolló en los siglos venideros fue la cristiana, se han hecho interesantes aportaciones a esa idea de la religión como la práctica que religa, que reconecta. Por ejemplo, San Agustín de Hipona (354-430), santo, padre y doctor de la Iglesia, escribiría: <<La religión nos une [*religat*] al único Dios Todopoderoso (...) Al haber perdido a Dios debido a la negligencia [*negligentes*], lo recuperamos [*religentes*] y somos atraídos hacia Él.>>⁽³⁾ En tiempos más modernos esta comprensión de la religión como la práctica que nos vuelve a conectar con el Principio Supremo se va afinando cada vez más, y van apareciendo definiciones más sutiles e inclusivas. Así tenemos por ejemplo al filósofo y ensayista José Ortega y Gasset (1883-1955), que dejó escrito:

Cuando el hombre cree en algo, cuando algo le es incuestionable realidad, se hace religioso de ello. Religio no viene, como suele decirse, de religare, de estar atado el hombre a Dios. Como tantas veces, es el adjetivo quien nos conserva la significación original del sustantivo, y religiosus quería decir “escrupuloso”; por tanto, el que no se comporta a la ligera, sino cuidadosamente. Lo contrario de religión es negligencia, descuido, desentenderse, abandonarse. Frente a relego está nec-lego; religente (religiosus) se opone a negligente. (4)

-
1. Marco Tulio Cicerón, *Sobre la naturaleza de los dioses*
 2. Lactancio, *Instituciones divinas*
 3. Agustín de Hipona, *Sobre la verdadera religión*
 4. José Ortega y Gasset, *Del Imperio romano*





Esta idea de conducirse cuidadosamente, rectamente, plenos de atención, recupera el sentido original que tiene en la literatura neotestamentaria. A menudo llama la atención al leer los evangelios de que Jesús insista tanto a sus seguidores sobre la fe, y les dice cosas como << ¿No te dije que si crees verás la gloria de Dios? >> (Juan 11, 40) o << Puedes irte. Tu fe te ha sanado. >> (Marcos 10, 52). Este énfasis en la fe y en la creencia no se encuentra en ninguna de las demás tradiciones religiosas, ¿por qué Jesús ponía en ella tanto interés? Porque, sencillamente, no lo hacía. La palabra fe viene del latín *fides* que San Jerónimo (c. 342-420) tradujo del griego original *pistis*, que significa confianza, lealtad, empeño y compromiso. Pero como *pistis* no tiene forma verbal, Jerónimo utilizó el verbo latino *credo*, palabra que deriva de *cor do*, << doy mi corazón. >> Jesús no pedía a la gente que creyera, sino que pedía compromiso. Quería que sus seguidores se comprometieran con su misión, que dieran todo lo que tuviesen a los pobres, que dieran de comer a los hambrientos, que no se dejaran obstaculizar por los lazos familiares, que abandonaran su orgullo, su engreimiento y su sentimiento de superioridad, que vivieran como las aves del cielo y los lirios del campo, confiando en el Dios que era su padre. Tal era la religión, el volver a conectar con aquello más grande que nosotros mismos. Ralph Metzger (1936-2019), psicólogo estadounidense de origen alemán, dejó escrito:

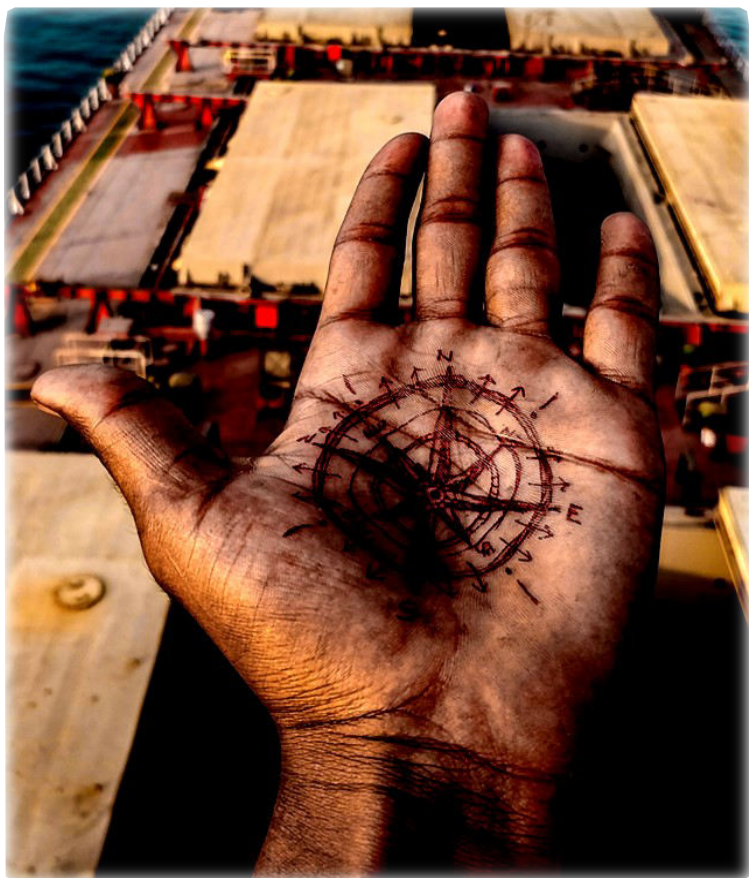
Las palabras red o nudo vienen de la palabra latina nectere, "liar, fijar o atar". Pero ésta también significa "nudo, nexo o conexión". Nuestros lazos nos atan, pero también nos vinculan y nos conectan. Podemos estar aprisionados, en cautiverio, pero también deseamos vinculaciones emocionales con la familia o los amigos. Mientras que podemos estar atrapados o enredados en redes, también lo utilizamos para coger peces. Y tenemos "redes" de relaciones entre personas que sirven para la comunicación y para el apoyo mutuo. La palabra latina ligare, "atar o conectar" es la base de "ligamentos", los cuales conectan los huesos; de "obligaciones", las cuales nos atan a los prójimos, y de "religión", que se supone nos debería "reconectar" con lo divino. (5)

5. Ralph Metzger, *Las grandes metáforas de la Tradición sagrada*

Si me preguntaran a mí, yo rescataría las definiciones de Mircea Eliade (la religión como experiencia de lo sagrado) y de Schleiermacher (sentimiento de lo infinito). Creo que la religión es el camino a lo Absoluto, un sistema y forma de vida que cada uno decide en qué medida cumplir y en qué medida se impone en cada persona. Aquello en lo que creemos en el sentido original latino, aquello a lo que entregamos nuestro corazón, es lo que configura quiénes somos. A lo que consagramos nuestro ser, sentido y verdad.

El sentido de estudiar religiones hoy

Hacerse esta pregunta en una sociedad utilitarista como la nuestra es de lo más interesante. A este respecto tiene Nuccio Ordine (1958) un libro maravilloso, *La utilidad de lo inútil*, en el que reflexiona sobre la necesidad de transmitir a los estudiantes – él es profesor de literatura – la importancia del conocimiento, de aprender. La sociedad fracasa cuando el alumno estudia para conseguir un título que le permita conseguir un trabajo. El estudio, el aprendizaje, la adquisición de conocimientos, hace a los ciudadanos libres. Siempre he sido partidario de que el Conocimiento es uno, al que se llega por muy diferentes caminos. El gran problema que tiene la enseñanza de la religión hoy en día es que la sociedad no tiene muy claro qué es la religión. Es muy posible que el motivo de esta duda haya que buscarlo en el hecho de que desde la Ilustración hemos venido considerando el método científico como el único método de conocimiento posible, y en la sucesiva secularización europea nos hemos olvidado de cómo mirar lo sagrado. Por su parte, América Latina no se ha secularizado en las últimas décadas, sino que ha experimentado una notable migración de fieles de las iglesias católicas a las evangélicas, por lo que se puede hablar de una pérdida del pensamiento simbólico y metafórico inherente a la hermenéutica religiosa. La religión es un producto humano,



como la música o el arte, y no sólo forma parte de nuestra historia, sino que asienta los pilares de nuestra cultura. La religión seamos conscientes de ello o no, determina nuestra manera de ver, entender y relacionarnos con el mundo. El político argentino Iván Petrella (1969), que está especializado en las relaciones entre política y religión, señala que «es imposible comprender la dinámica interna y externa de India sin entender la interpretación particular que Narendra Modi le da al hinduismo. Es imposible entender Turquía o Indonesia sin entender el islam. Vladimir Putin recientemente cambió la constitución rusa y entre otras cosas fortaleció el lugar de la Iglesia Ortodoxa Rusa como sostén de la nación.»⁽⁶⁾ Si esto es sólo una breve referencia a cuatro influencias políticas, ¿cómo de importante será la religión en la realidad poliédrica en la que estamos inmersos?

6. Iván Petrella, *Dios en el siglo XXI*

La religión forma parte de nosotros, nos guste o no, y nos ayudará a cumplir el mandato del Oráculo de Delfos: << Conócete a ti mismo. >> Estudiar religión es tan importante como estudiar Historia, o puede que más, porque en numerosas ocasiones el sentir religioso ha motivado los acontecimientos históricos. Y, si las religiones han configurado al ser humano, las religiones pueden ayudarnos a conocerlo. Mucho más en una época como la actual, tan agresiva y polarizada. Es importante potenciar la enseñanza de las religiones en sus aspectos histórico, fenomenológico y hermenéutico, como defendía Eliade. Así se puede alcanzar un conocimiento más completo del ser humano como ser individual y también como ser colectivo, porque conocer las religiones puede facilitar el diálogo entre personas y sociedades, y tender puentes hacia el entendimiento y la convivencia. En su último libro, *Dios en el mundo moderno*, la socióloga Marita Carballo aporta un dato revelador: el 80% de la población mundial cree en Dios, y el 65% sostiene que la religión juega un rol importante en sus vidas. Estudiarlas es comprender el mundo.

Cesar R. Espinel



Soy profesor de mitología comparada y simbología religiosa. Diplomado en Mitología y Simbología por el ISCREB (Instituto Superior de Ciencias Religiosas de Barcelona), actualmente estudio el Bachillerato en Ciencias Religiosas. Llevo estudiando la simbología religiosa cerca de 10 años. Tras cursar un FP de Grado Superior en Turismo, trabajo desde 2014 como guía en el Museo del Prado de Madrid. Desde 2017 soy profesor en Escuela de Atención en Madrid, y en 2020 fundé mi espacio online, Centro Ulteira, donde imparto cursos de divulgación sobre todos estos temas.





*Todo lo que pidáis en mi nombre, yo lo haré.
(Jn. 14,7-14)*

1. La vida como camino para aprender a ser

No es lo mismo una soledad muda o vacía que una soledad sonora o poblada.

El silencio es en orden a la escucha, y lo que se escucha cuando se está verdaderamente en silencio es *Yo soy*. Sí, basta callar y escuchar con el corazón para saber que somos. Normalmente ignoramos el ser, de ahí que busquemos los sucedáneos del tener, del poder y del placer. La vida es un camino para aprender a ser. Pero ¿cómo aprendemos?

A los cristianos se nos ha dado un nombre para aprender. Todo lo que pidamos en ese nombre (todo sin excepción, por difícil que parezca) se nos concederá. El ser es y, por serlo, no puede por menos de concederse. Pedimos desde nuestra indigencia o desde nuestra sed; pero esa sed de Dios es Dios mismo que clama en nosotros, silenciosamente, por el ser.

2. El nombre en el Antiguo y el Nuevo Testamento

No es casual que a Moisés se le revelara el nombre de Dios precisamente en un contexto de liberación de la esclavitud de su pueblo (Ex. 3, 13-15). Ahí, en el Sinaí, Dios se define ante él como *Yo soy*.

Las gentes del Antiguo Testamento sentían tanto respeto por el nombre de Dios que hasta evitaban pronunciarlo, sustituyéndolo simplemente por “el Nombre”. Imaginaban -y con razón- que conocer el nombre de Dios implicaba tener cierto poder sobre Él. Si lo pronunciaban, por tanto, era para ponerlo a su favor. De ahí el mandamiento *no tomarás el nombre de Dios en vano* (Ex. 20, 7), para así evitar los abusos.

Jesús es el nuevo Moisés que lleva a término la revelación en la zarza ardiente. En la antigua Ley, Dios se había presentado como *Yo soy*; ahora, en la nueva, Jesús dice *el Padre y yo somos uno*: el *Yo soy* de Dios es el mismo que el mío. Por eso, poco antes de su pasión y muerte, Jesús puede orar así: *He manifestado tu nombre a los hombres que me diste* (Jn. 17,6). Y ya resucitado, encomienda a sus discípulos administrar el bautismo (que es el rito del nuevo nombre) precisamente *en el nombre del*

Padre y del Hijo y del Espíritu Santo (Mt. 28, 19).

Necesitamos un nuevo nombre, el verdadero. Al igual que Adán da nombre a todos los animales (Gen. 2, 19-20), y al igual que Jesús cambia el nombre de sus discípulos para significar su nueva tarea en el mundo, también nosotros llegaremos algún día al despertar del *Yo soy*.

3. El nacimiento de la meditación cristiana

Si decimos mentalmente el nombre del ser amado, el recuerdo de su imagen nos sobreviene. El nombre es la condensación simbólica de la persona. El nombre trae a la persona invocada a la mente y al corazón. Existimos porque otros dicen nuestro nombre y porque nosotros decimos el nombre de otros. Existir es necesariamente nombrar: recibir y dar palabras a las cosas y a las personas. No somos sin palabras, puesto que la palabra (junto al gesto y al silencio) es el modo de ser persona.

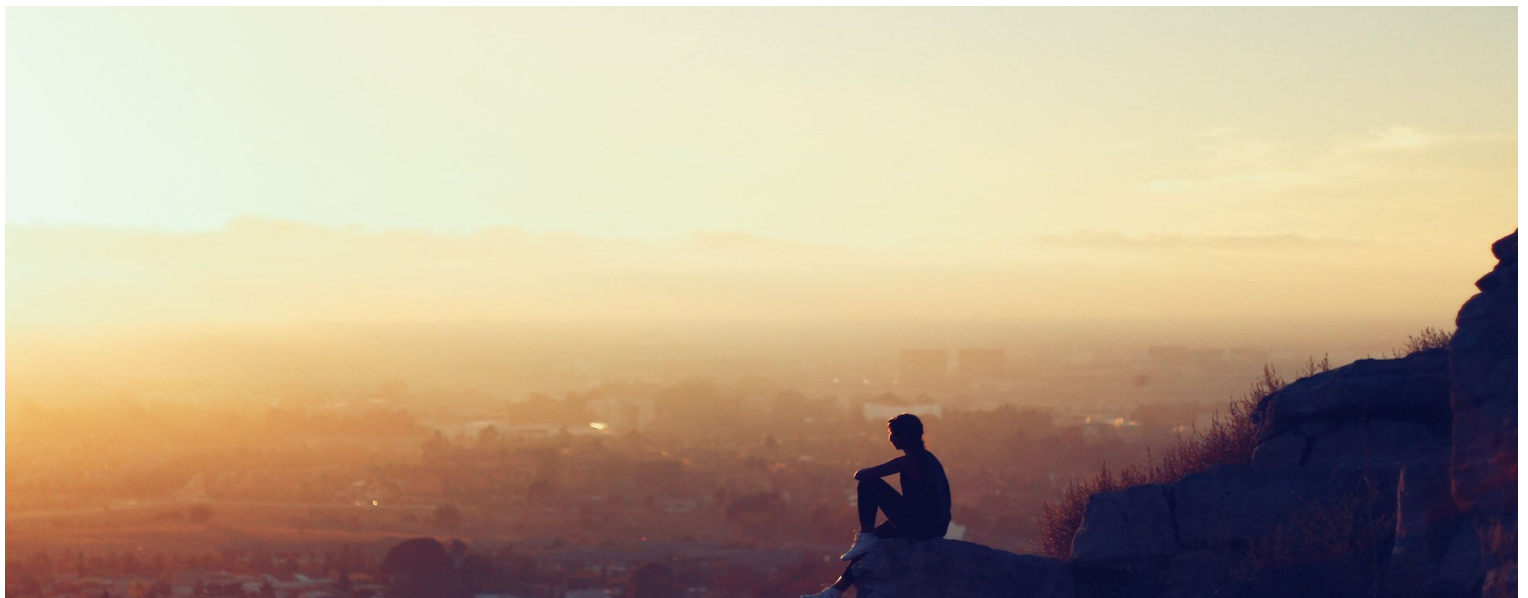
El nombre de Jesús tiene una particularidad sobre todos los demás: es el nombre sobre todo nombre, es decir, la plenitud de la humanidad. Invocándolo, acogiéndolo y permitiendo ser acogidos en él, descubrimos nuestra identidad más profunda: somos en Él. En realidad, bastaría recitar el nombre de Jesucristo, atenta y amorosamente, consciente y sentidamente, para obtener lo que buscamos y hasta lo que no sabemos que buscamos.

Del encuentro entre la recitación del nombre de Jesús y la conciencia de la respiración nace la meditación cristiana, también llamada oración del corazón. Esta fusión fue obra de la corriente espiritual del hesicazgo, que lleva a plenitud la sabiduría de los padres y las madres del desierto. Esta práctica espiritual, la recitación del nombre de Jesús acompañada a los latidos del corazón, es el fundamento de la meditación de cepa cristiana.

La pregunta a la que la espiritualidad cristiana oriental ha intentado responder siempre ha sido cómo orar sin cesar. Los cristianos ortodoxos no han buscado simplemente santificar el tiempo orando en las principales horas del día (como se hace en una jornada benedictina), sino santificar absolutamente todo el tiempo, cada instante, haciéndolo todo en la presencia divina, bajo su mirada. Propusieron ayudarse para ello de la recitación del nombre de Jesús, pero no pronunciándolo como quien ambiciona un poder, sino como quien modesta y generosamente se ofrece a esa palabra. Es así como la práctica meditativa va haciendo del corazón orante una especie de celda monástica, donde se está a solas con el Único.

4. Cómo opera el mantra

El nombre de Jesús debe recitarse de forma decidida. Del mismo modo que para nadar es preciso arrojarse al agua, así es necesario, de un solo golpe, arrojarse al nombre de Jesús (como si fuera un lago o una piscina). Se trata de concentrar todo nuestro ser en esta palabra y permitir que vaya penetrando y preñando nuestro interior como si fuera una mancha de aceite. Por eso mismo, esa palabra o mantra debe cambiarse lo menos posible. Si se trasplantan a menudo, las plantas difícilmente logran arraigar.





Lo más probable es que cuando esto se empieza a practicar no se sienta nada en particular, o incluso se experimente cierto fastidio u oscuridad. Con el tiempo, sin embargo, si se persevera con humildad, se va entrando en un estado de paz plácida y profunda. Y puede llegar a percibirse, al menos en ocasiones, una especie de cálida luminosidad.

Para que el mantra cumpla su cometido de vaciamiento de la mente, es importante no cargarlo con imágenes, ideas o emociones de ningún tipo. Si sobrevienen, habrán de reconocerse y, amablemente, dejarse de lado, ocupándose tan solo de escuchar la sonoridad de la palabra y confiando en que ella, gracias a tu no intervención, te concederá lo que más necesites en cada momento. Claro que el nombre de Jesucristo puede despertar en el meditador cierta devoción, pero también ésta debe purificarse y dejarse atrás.

Aun permaneciendo aparentemente fríos y secos, o incluso dispersos y aburridos, ninguna sentada de meditación, si se hace por amor a Dios, es realmente infecunda. Más aún: el tiempo que juzgamos estéril será, por el contrario, muy grato a Dios. Despojados de todo deseo de beneficio personal, el silencio queda reducido a una ofrenda de la voluntad desnuda. Y eso, la desnudez del alma, es la puerta de la bienaventuranza.

5. Fases de la práctica meditativa

Ayuda a la perseverancia conocer las tres fases de la práctica: primero recitar el mantra, con vivo interés por su sonoridad; luego escuchar su eco, dejando durante algunos instantes la recitación y chequeando sus efectos en nuestro interior; por fin, si bien esto no nos toca hacerlo, sino más bien recibirlo-si es que se nos da-, ser el nombre mismo, esto es, unirnos a esa palabra hasta el punto de no poder ya diferenciarnos de ella.

En la práctica del mantra se atraviesan distintos estratos o niveles. Primeramente, nos saca de nuestra dispersión habitual, introduciéndonos en un espacio en el que estamos presentes(en el presente, en la Presencia).

Esta presencia no es en absoluto neutra, sino salvífica, es decir, nos libera y hace bien, devolviéndonos una paz que habíamos perdido y que, sin embargo, nos pertenece. Es una presencia que nos reconcilia con quienes somos, relativizando los errores que hayamos podido cometer y mostrándonos que también estos errores han servido en último término para conducirnos hasta adonde ahora nos encontramos. Esta experiencia -el segundo nivel- es muy, muy restauradora.

Ahora bien, Dios no es solamente el Dador, sino el Don mismo; no es únicamente quien alimenta a los hambrientos y sacia a los sedientos, sino el alimento y la bebida mismos. Jesús es, por tanto, mucho más que un misterio de salvación o que un socorro en la necesidad. Estando en Él se está en todo, puesto que Él es el misterio de la unidad misma. Así las cosas -y éste es el tercer nivel-, recitar el mantra es una manera de estar plenamente en el mundo.



Estos tres niveles podrían resumirse en estas tres palabras: presencia, salud (o salvación) y unidad.

Hay todavía un cuarto nivel: la transfiguración. El nombre de Jesús, pronunciado sobre los diferentes elementos naturales (las piedras y los árboles, las flores y los frutos, la montaña y el mar...) los conduce a su realización. De este modo, como el primer hombre en el paraíso, cada persona está invitada a dar su verdadero nombre a los animales, las plantas, los minerales y a cada uno de los seres humanos, recordándoles que existen porque fueron creados y amados. Este ministerio de transfiguración-al que sólo acceden quienes han limpiado sus ojos con la contemplación- supone llevar el nombre de Jesús a su plenitud(pues lo convierte en una llave mística que abre el mundo y que lo recapitula definitivamente).

Claro que al final del camino de la vida -también del camino de la meditación- deberemos liberarnos incluso del nombre mismo: libres de todo salvo del contacto viviente e indecible con Su Persona. Así, liberados de absolutamente todo en virtud de la práctica constante de la oración del corazón, el meditador entra en una suerte de luminosidad. Muchos de nosotros hemos visto cómo resplandecen -aun sin llegar a tan altas cimas místicas- los rostros, y hasta el aura, de algunas personas tras períodos intensivos de meditación.

6. El nombre y la persona son lo mismo

Como el agua que cae gota a gota hasta perforar la roca, así el mantra va perforando toda resistencia hasta que accede al mismo centro del alma, donde finalmente se encuentra consigo mismo. Porque se medita con una palabra porque dentro tenemos una palabra (somos una palabra), que es la que permite que seamos. El nombre de Jesús que recitamos busca el Cristo interior que somos, hasta que por fin se juntan y nos regalan esa plenitud que fuimos, perdimos y por fin reencontramos.

A esta meta no se llega sin pasar por el desierto, lo que en primera instancia significa aridez y hasta desolación. Esta aridez y esta desolación es escuela de felicidad. La verdadera alegría nace de esta pobreza.

Si se persiste dejando de lado toda resonancia emocional se llega a un territorio desconocido para la mayoría. Es el reino del ser, y allí reina la paz. El mantra sigue estando en ese espacio, si bien ha dejado ya de ser una simple técnica de recitación. El mantra y ese territorio son en sustancia lo mismo. El nombre de Jesús y su persona son una misma realidad. Por eso el nombre de Jesús es mucho más que un simple medio. No podría conducirnos a la Fuente si no fuera la Fuente él mismo.

7. El mantra como escoba

El mantra actúa como el palo de un caminante, útil tanto para espantar las fieras que aparecen en el camino como para apartar los hierbajos o la maleza que nos dificultan avanzar.

Pero el mantra actúa también como escoba -valga esta metáfora-, barriendo de nuestra mente tanta palabra vana e instaurando en nosotros una suerte de higiene mental. Recitar el mantra es, por tanto, como barrer y ventilar la casa. Se levanta mucho más polvo del que imaginamos, y eso hace que sintamos vergüenza, desazón, culpa... Que de pronto nos sintamos inferiores, inseguros, atemorizados... No queremos ver la suciedad que reina en nuestra casa. Sin embargo, si nos atrevemos y nos ponemos manos a la obra, al cabo nos asaltan sentimientos de signo contrario: una alegría profunda, por ejemplo, o una honda conformidad con lo que somos y hacemos... También un sorprendente ensamblaje con lo que tenemos entre manos. Y una inédita comprensión y hasta afecto por nuestros semejantes. Nada de todo esto habría llegado, desde luego, si no se hubiera levantado el polvo en nuestra vivienda, si no hubiéramos aireado el corazón, exponiéndolo al viento.

8. El poder del mantra

Todo lo que pueda decir del mantra es poco.

Meditar es un ejercicio de atención al cuerpo (el corazón) y a la palabra (el mantra), que son las formas de la revelación.

Nuestro único problema con el mantra es que es demasiado sencillo para nosotros, que hemos hecho un mito de la complejidad. El mantra hay que recitarlo como un niño cuando llama a su madre, en la confianza absoluta de que vendrá. Más que llamar a Dios, nos llamamos a nosotros mismos, pues solemos estar dormidos. ¡Pablo, Pablo..., despierta!, me digo una y otra vez en la meditación; y, si me lo digo a fondo perdido y de corazón, con quien me encuentro es con Cristo. Así que soy yo, le digo. Sí, soy tú, me dice Él. ¡Quién me lo iba a decir! ¡Cómo habría podido saber que en mi búsqueda iba a descubrir que era Él quien me buscaba!

El poder del mantra, recitado sin pensar en su significado y sin buscar en él una imagen o una emoción en particular, es inimaginable. Una sola palabra basta para sanarnos. No puedo proponer, para un camino espiritual, una vía más sencilla y poderosa.



Sacerdote católico y escritor, **Pablo d'Ors** inició estudios de Derecho que abandonó para estudiar Filosofía y Teología, ordenándose presbítero en 1991. Estudió Filología Germánica en Viena y Praga, y se doctoró en teología en Roma. Ha sido profesor de Teología en la sede en Madrid de la Universidad Pontificia de Salamanca y capellán en el Hospital Ramón y Cajal de Madrid, Fundó la red de meditadores Amigos del desierto y también Tabor, Se dedica en exclusiva a la meditación, sobre la que organiza retiros e imparte conferencias por todo el mundo.



“El mundo de los hombres ha olvidado las alegrías del silencio, la paz de la soledad que es necesaria, hasta cierto punto, para la plenitud de la vida humana. No todas las personas son llamadas a ser eremitas, pero todas necesitan el silencio y la soledad suficientes en su vida para poder oír la profunda voz interior de su verdadero sí mismo, al menos ocasionalmente. Cuando esa voz interior no se oye, cuando la persona no puede alcanzar la paz espiritual que procede del perfecto acuerdo con su verdadero sí mismo, su vida es siempre miserable y agotadora. Pues la persona sólo puede vivir felizmente durante mucho tiempo si está en contacto con las fuentes de la vida espiritual, que se hallan ocultas en las profundidades de su alma.”

Thomas Merton

La vida silenciosa



La luz del llanto

Me he despertado llorando esta mañana.

Y no sé porqué lloro.

Lloro por todo,

lloro por nada.

Lloro porque necesito llorar de vez en cuando
como quien ríe por reír tan solo,
o como quien necesita gritar a la luna llena,
o caminar días enteros por bosques deshabitados.

Respiro y el aire me hace llorar.

Veo las gotas de lluvias suspendidas en las agujas de los pinos
y lloro desconsoladamente.

Se me desfonda el alma en agua
y mi pecho se sacude como cumbres tormentosas
que descargan truenos y lluvia a raudales.

Me hace llorar la bruma irreal que envuelve los árboles
y mi vida entera es, de pronto, igual de irreal.

Ante este vacío sin medidas
llorar es lo único que me consuela.

Miro los pinos
y su tremenda quietud me conmueve
hasta las lágrimas.

Lloro porque me duele el pecho de no llorar,
porque siento que llorar de vez en cuando es bueno,
sin más,

llorar por llorar
como la lluvia cae por caer
sin más.

Lloro solo.

Lloro por mí y por todos mis amigos,
también por los enemigos que no tengo
o tal vez sí tengo, sin saberlo.

Lloro porque la soledad se abre a veces
como un abismo sin fondo
y llorar es la única manera
de llenar el vértigo de la levedad.

Lloro por todos los besos que no he dado
y por los que di y quisiera volver a darlos
y ya no puedo.

No sé por qué lloro.
Tampoco sé cuándo dejaré de llorar.
Tal vez pase el resto de la vida llorando,
tal vez mis días sean un llanto continuo
como la llovizna que lo empapa todo
y estremece hasta la médula.

Hoy,
tal vez porque el invierno me está conduciendo
hasta el corazón de sus tinieblas,
el cielo y yo somos un océano de agua soliviantada
y hasta los pinos lloran sin cesar
desde cada una de sus miles de agujas,
dulcemente
gota a gota.

Lloro como un niño de pecho.
Lloro porque no sé por qué lloro.
Lloro porque lloro sin saber por qué lloro.

Y así el llanto llama al llanto
agrietando las murallas de la sensatez
hasta que el corazón entero es un río desbordado
y el único consuelo es seguir llorando
hasta el vaciamiento pleno.

Y ahora que ya lo he llorado todo
un débil rayo de sol se desliza por el vientre gris del cielo
y viste el bosque con diez mil diamantes preciosos,
gotas de luz que brillan
sin saber por qué
ni para qué
dejando el alma exhausta y extasiada
ante el asombro.

“¡Culpable!, ¡inocente!”; así define el Estado a una persona en la mayor parte de las cortes y los sistemas judiciales en el mundo. Uno es o castigado o exonerado en función de las pruebas presentadas ante un juzgado. No debería entonces de resultarnos extraño que esta visión dualista, esta dicotomía expresada en blanco o negro y heredada desde el comienzo de las sociedades humanas esté presente en nuestra vida cotidiana, y que experimentemos culpa constantemente. Si la sociedad dictamina por medios legales que alguien es bueno o es malo, ¿por qué yo no podría ser diariamente culpable de algún agravio?.

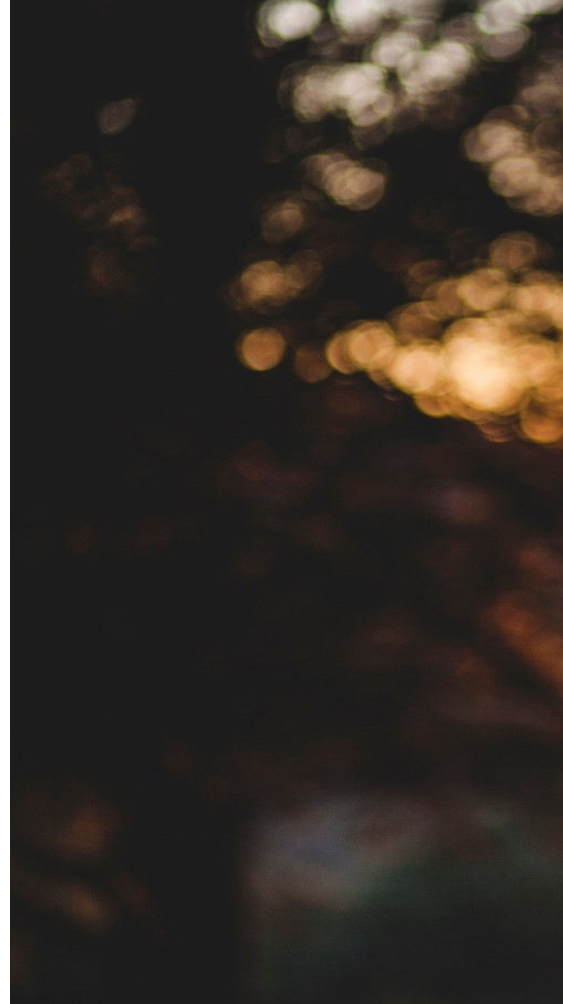
La culpa es un estado mental con el que la mayoría de las personas en occidente estamos familiarizados. Es una emoción que se nutre de pensamientos constantes de auto-recriminación y vergüenza, en donde nos repetimos una y otra vez lo malos que somos y quizá, lo poco que merecemos. Es una sensación que paraliza al cuerpo e inutiliza la mente; nos hace sentir inadecuados y aislados, diferentes de los otros; nos compara, nos genera juicios, afectando el autoestima e impidiéndonos aprender, crecer y desarrollarnos.

La culpa tiene, (hasta cierto punto), un lugar tan prominente en occidente debido a los antecedentes judeocristianos de nuestra cultura. La idea de nacer con un pecado original (por el cual nosotros no somos directamente responsables) condiciona una experiencia constante de culpabilidad en nuestra psique desde que comenzamos a tomar consciencia del mundo y nuestro papel en la sociedad, e incluso se tiene la idea colectiva de que deberíamos sentirnos culpables simplemente por divertirnos, por disfrutar del cuerpo y sus sensaciones o por lograr nuestras metas y objetivos.

De forma generalizada, pareciera que se tiene la noción de que la culpa es una experiencia digna de admiración, pues está íntimamente asociada a la visión de moralidad comúnmente aceptada; aparentemente expresa humildad, abnegación y rechazo al pecado. Hemos aprendido por una parte a admirar a quien se sienteculpable (especialmente cuando no lo es), a rechazar a quien se abstiene de talemoción, y a cultivarla sistemáticamente desde que aprendemos de mala manera que romper el jarrón del comedor de la casa o comernos el pastel de nuestro hermanito no es socialmente aceptable.

En nuestra cultura occidental tenemos tan naturalizada la idea de la culpa que asumimos que es parte de la naturaleza humana; sin embargo, es posible que se trate de una emoción aprendida. Por ejemplo, los tibetanos ni siquiera tienen un vocablo que pueda traducirse como “culpa”, lo cual sugiere que tal vez no es una emoción básica o natural humana, sino una forma heredada de concebimos a nosotros mismos; si esto es cierto, significa que sería relativamente fácil superarla. Sin embargo, para ello se requeriría de una guía que nos brindase una senda hacia una forma más amable de relacionarnos con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea, una brújula que apuntara el camino hacia una vida más sencilla y genuina. El budismo propone la ética. La base fundamental de la ética budista es la empatía.

El cultivo de un sentido natural de solidaridad con otros seres; un reconocimiento real de que los demás no son tan diferentes a nosotros mismos, y que todos estamos interconectados profundamente. Está cimentada en esta experiencia de resonar emocional e incluso físicamente con la vida de alguien más; cuando tomamos consciencia de que la incomodidad, el sufrimiento, la alegría, el gozo, el amor o el odio son experiencias que todos los seres vivos compartimos, se vuelve imposible dañar intencionalmente a otros. Solamente se puede actuar en detrimento del





bienestar de alguien cuando se le cosifica, cuando se le concibe como ajeno, distinto.

Uno de los objetivos de la práctica budista es entonces cultivar la sabiduría que nos lleva a esta percatación tan natural: la diferencia entre “yo” y “el otro”, la oposición fundamental entre lo interno y el mundo exterior no es más que una ilusión, y conforme sintonizamos con esa realidad, el resultado es la compasión. Mientras más cerca estamos de interiorizar la profunda interconexión presente en todo el universo, más amables, felices, serenos y sencillos seremos, y para acercarnos más a experimentar este tipo de vida, nos guiamos a través de la ética.

La ética, desde la perspectiva del budismo, no está conformada por una serie de mandamientos, imposiciones o reglas a seguir, otorgadas por una autoridad ajena a nosotros mismos (Dios, por ejemplo, o el Estado). En lugar de normas obligatorias, tenemos preceptos, que funcionan como guías que nos dan un parámetro para actuar, hablar e incluso nutrir la mente como lo haría naturalmente alguien sabio, que comprende la naturaleza de la realidad y vive en total armonía consigo mismo y con todo lo que existe, es decir, un Buda. Dentro de este modelo, la culpa no tiene lugar.

Podemos hacer una distinción entre la culpa, y lo que los budistas conocen como el remordimiento. La idea de culpa está fundamentada en la noción del pecado, siendo una autoridad externa quien está juzgando nuestras acciones. Para el budismo, creer en el pecado es una traba, pues nos lleva a asumir que las reglas son fines en sí mismos. Es un peligro porque podemos fácilmente ir a los extremos y determinar que algo es “bueno” y “malo”, y juzgar duramente a los demás o a nosotros mismos cada vez que nos comportamos de manera torpe. En el budismo no existe la idea del pecado, porque ninguna autoridad externa impone los preceptos. Son una elección propia y tratamos de actuar acorde a ellos al reconocer que nos conducen a una experiencia de vida de mayor tranquilidad, contento y conexión.

Cuando hay culpa, tomamos consciencia de que hemos hecho algo que se considera malo, o algo que otros considerarían malo, así que surge miedo a ser castigados y esto conlleva a complicaciones más complejas, como la necesidad de mentir y ocultar. Tememos que alguien de quien dependemos emocionalmente, una persona que amamos o una figura de autoridad (nuestros padres, la ley, un grupo

social o incluso Dios) deje de amarnos, aceptarnos o admirarnos debido a lo que hemos hecho.

La culpa es irracional y no es autoreflexiva. Cuando la experimentamos, damos por hecho que somos culpables y nos esforzamos por evitar ser descubiertos, pero no profundizamos en la experiencia; nos hace sentir que hay algo intrínsecamente malo con quienes somos y no con solo algo que hemos hecho, por lo que nos personaliza y define por nuestros errores y nos hace sentir “malas personas”. Además, está basada en nuestro miedo al rechazo y al castigo. No tiene tanto que ver con nuestros valores (podemos sentirnos culpables pero no honestamente incómodos por que nuestras acciones no reflejan nuestros ideales).

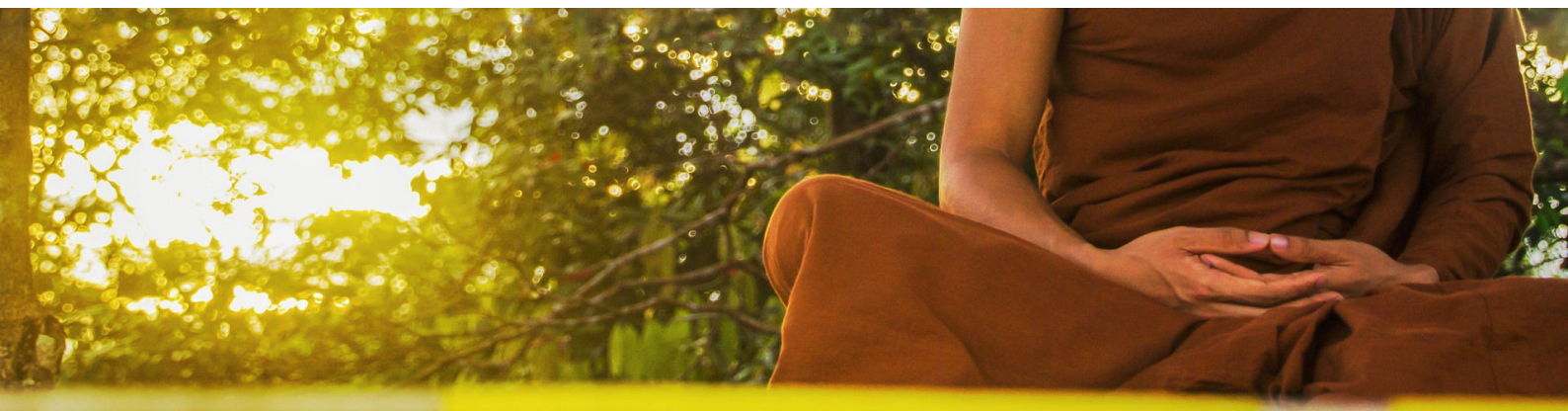
En contraste, dentro del budismo se valora la idea del remordimiento, que es un estado mental, una experiencia interna, cognitivo-emocional, que experimentamos cuando nos damos cuenta de que nuestro comportamiento torpe afecta a otros de manera negativa y que nuestras acciones no correspondieron a nuestros ideales más profundos; puede ser un poco incomodo aunque muy positivo para crecer, cultivarnos y vivir en plenitud.

Este remordimiento es racional y nos invita a la reflexión. Da pie a que observemos nuestra experiencia, aprendamos de ella, nos hagamos preguntas y podamos crecer; es una emoción natural que surge ante la decepción al ignorar nuestros propios principios de vida, o al no estar a la altura de aquello que nos inspira. No depende de una necesidad de aceptación o reconocimiento externo. Al mismo tiempo, tiene una cualidad activa, que nos invita a perdonar y pedir perdón, a enmendar, a aprender y mejorar la próxima vez en lugar de paralizarnos y hacernos temer; nos recuerda que una acción torpe no es todo lo que somos. Podemos ser maravillosas personas que cometen errores, como todos los demás.

Quizá en occidente podamos aprender más sobre nosotros mismos, crecer, desarrollamos y vivir más plenamente si aprendemos de esta visión del mundo interconectado, en donde reconocemos que nuestras acciones tienen consecuencias, y tal vez logremos suavizar la culpa para transformarla en una percatación de que podemos actuar con más sabiduría y compasión aprendiendo de nuestros errores y cultivando una actitud de amabilidad, cariño y generosidad hacia nosotros mismos y hacia los el mundo.



Bodhikámala es miembro de la Orden Budista Triratna. Comenzó a practicar dentro del contexto budista desde el 2004 y en 2017 se ordenó como Dharmacarini. Además de su formación en el mundo académico como historiadora, se ha dedicado a dirigir cursos, grupos de estudio y talleres de budismo y meditación desde el 2010. Actualmente es directora del Centro Budista de Toluca, en México, en donde trabaja de tiempo completo como instructora en actividades presenciales y en línea.



"Culpa" no es equivalente a "malo".
Muchas veces es justamente al
revés. Muchas veces, lo bueno o lo
correcto nos hace culpables, y lo
malo nos da una sensación de
inocencia. Muchos que
permanecen en el problema, se
sienten inocentes. El paso de este
tipo de inocencia a la culpa,
requiere fuerza interior. Y sólo
aquél que también encara la
culpa, puede realizar este paso
hacia la solución. Porque en este
nivel uno se encuentra más solo.
La recaída en el patrón antiguo es
más cómoda.

Bert Hellinger

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





Cuando supe del título que llevaba el último libro de José María, me quedé perplejo, pues mi interés personal por la figura de Jesús de Nazaret es infundable, y sin embargo poco se ha escrito sobre él desde la psicología transpersonal. De modo que con esta reseña bibliográfica, quiero mostrar mi agradecimiento al autor por haber escrito tal libro, así como deseo con mucha ilusión, compartir y extender esta buena noticia y su mensaje.


El presente libro comienza con un prólogo muy interesante donde el autor nos desvela importantes aspectos de su vida personal, que le llevaron a escribir dicha obra. Es cuando menos curioso, que en el propio nombre del autor, estén implícitos los progenitores de nuestra figura de estudio...

A continuación encontramos una sugerente introducción donde se tratan diferentes temas. Entre ellos llama la atención cómo uno de los ejes fundamentales relativos a nuestra cultura radica entre quienes “se dan cuenta” y quienes “no se dan cuenta”, para lo cual menciona a Peter Russell, Yuval Noah Harari y Theilhard de Chardin en cuanto a sus reflexiones sobre la evolución humana, concluyendo que nos dirigimos hacia un Homo Lúcidus como resultado de la revolución de la consciencia que está aconteciendo en las últimas décadas.

Aludiendo a la escala de la consciencia de Ken Wilber (prepersonal, personal y transpersonal) afirma cómo diferentes estudios evidencian ya el hecho de que la consciencia utiliza al cerebro fisiológico para manifestarse, y no al revés. Y cómo a través de estos tres niveles, evolucionamos desde que nacemos hasta que nos liberamos de nuestro ego y llegamos a ser uno en el todo.

Para evitar posibles confusiones, el autor inteligentemente hace una breve aclaración sobre la diferencia entre espiritualidad y religión, que bellamente representa diciendo: “la religión es el grifo, la espiritualidad es el agua” (p. 37). Recordando que todas las religiones surgieron a partir de un sabio iluminado, y su cometido ha sido el de asegurar la transmisión y fiel interpretación del despertar de ese ser humano privilegiado. A día de hoy, la espiritualidad ha trascendido las religiones para llegar a más personas, pues religiones hay muchas, pero espiritualidad sólo una.

A continuación comienza introduciendo la figura de Jesús según sea el nivel de conciencia de quien lo percibe, de modo que un Jesús desde una conciencia prepersonal sería visto como un superhombre todopoderoso, que se sacrifica para salvar a la humanidad. Quienes lo perciben desde un nivel de conciencia personal pueden verlo como un maestro amoroso y sabio con un importante mensaje que transmitir a la humanidad. Mientras que aquellos que lo interpretan desde una conciencia transpersonal lo consideran una figura arquetípica encarnada del amor compasivo y universal, que solo puede experimentarse desde un estado de unidad transhumano.



Para presentar quién fue y qué transmitió Jesús de Nazaret al mundo, el autor rescata 40 de sus dichos, que convierte en 40 capítulos, con la intención de proponer al lector un proceso de consciencia progresivo, concebido como una “cuent atrás” para intensificar la atención e ir despertando el corazón sagrado a lo largo de las páginas.

Con el “leitmotiv” de que una vivencia tiene más valor que mil palabras, José María Doria invita a una “yincana interior” en 40 días, diseccionando cada uno de los 40 capítulos en cuatro partes: (1) ofreciendo una reflexión del significado que evoca cada una de las 40 afirmaciones de Jesús; (2) exponiendo un íntimo testimonio de vida personal en relación a cada afirmación; (3) proponiendo una oración para alimentar el alma del lector; y (4) explicando un ejercicio práctico de crecimiento interior.

Los 40 mensajes de Jesús que componen los 40 capítulos de este libro son:

1. Nadie que enciende una luz la esconde bajo la cama, sino que la pone en el candelero para que alumbre a todos. (Lucas 8, 16)
2. Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen. (Lucas 23, 34)
3. Pedid y se os dará. Buscad y encontraréis. Llamad y se os abrirán las puertas. (Mateo 7, 7)
4. La verdad os hará libres. (Juan 8, 32)
5. Levantad la piedra y allí me encontraréis, partid un leño y allí estaré yo. (Evangelio de Tomás)
6. Cuando dos o más de vosotros habléis de mí, yo estaré entre vosotros. (Mateo 18, 20)
7. Estad siempre preparados, porque no sabéis ni del día ni la hora. (Mateo 25, 13)
8. Donde está tu tesoro está tu corazón. (Mateo 6, 21)
9. Es más fácil ver la paja en el ojo ajeno que la viga en el propio. (Mateo 7, 3)
10. Por sus frutos los conoceréis. (Mateo 7, 16)
11. Quien esté libre de pecado que tire la primera piedra. (Juan 8, 7)
12. Si alguno de vosotros desea ser el primero, será el último de todos y el servidor de todos (Marcos 9, 35)
13. Hágase tu voluntad. (Mateo 6, 10)
14. Dad y se os dará. (Lucas 6, 38)
15. El padre y yo somos uno. (Juan 10, 30)
16. Ama a tu prójimo como a ti mismo (Mateo 22, 39)
17. Mantened encendidas vuestras lámparas y velad, porque no sabéis ni el día ni la hora (Mateo 25, 13)
18. El que no naciere de nuevo no podrá ver el reino de Dios. (Juan 3, 3)
19. ¿De qué sirve ganar el mundo si se pierde el alma? (Mateo 16, 26)
20. A vino nuevo, odres nuevos. (Mateo 9, 17)
21. A quien te hiera en la mejilla derecha, vuélvele también la otra. (Mateo 5, 39)
22. Dad al César lo que es del César y a Dios lo que es de Dios. (Marcos 12, 27)
23. El que beba de esta agua, nunca más tendrá sed. (Juan 4, 13)
24. Cuando des limosna, que no sepa tu mano izquierda lo que hace tu derecha. (Mateo 6, 3)
25. Nadie puede servir a dos amos. (Lucas 16, 13)
26. Con fe podréis mover montañas. Y todo lo que pidáis creyendo, lo recibiréis. (Mateo 21, 22)
27. Amaos los unos a los otros como yo os he amado. (Juan 13, 34)
28. No andéis preocupados por vuestra vida. Mirad las aves del cielo. Fijaos en los lirios del campo. (Mateo 6, 25)
29. Todo lo que hicisteis por uno de mis hermanos, aun por el más pequeño, por mí lo hicisteis. (Mateo 25, 40)
30. Sed como niños para entrar en el Reino de los Cielos. (Mateo 18, 3)
31. Sus numerosos pecados le han sido perdonados porque ha demostrado mucho amor. (Lucas 7, 47)

32. No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios. (Mateo 4, 4)
33. Tu fe te ha salvado. (Lucas 7, 50)
34. Al que tiene le será dado y tendrá más; y al que no tiene, aun lo que tiene le será quitado. (Mateo 25, 29)
35. ¡Dios mío! ¡Dios mío! ¿Por qué me has abandonado? (Mateo 27, 46)
36. En tus manos encomiendo mi espíritu. (Lucas 23, 46)
37. El cielo y la tierra pasarán, pero mis palabras no pasarán. (Mateo 24, 35)
38. Bienaventurados los limpios de corazón porque ellos verán a Dios. (Mateo 5, 8)
39. Cada día trae su afán. (Mateo 6, 34)
40. Mi reino no es de este mundo. (Juan 18, 36)

A modo de ejemplo, vamos a tomar uno de los dichos de Jesús para ilustrar un capítulo:

Si alguno de vosotros desea ser el primero, será el último de todos y el servidor de todos (Marcos 9, 35)

Comienza el autor explicando este pasaje comparándolo con el capitán de un barco, el último en abandonar en caso de naufragio. De esta forma expone la voluntad de servicio auténtico hasta el límite, necesaria para ser “un primero”. En palabras textuales del autor: “el espíritu de servicio no es un aprendizaje meramente cognitivo, sino una cualidad en relación con el sentido de la vida. (...) Cuanto más profunda es la visión, más fuerte es el impulso de nutrir la expansión de la consciencia en la sociedad”.

Jesús fue un “último”, que se acercaba y tomaba la mano a los “últimos” de su sociedad, acogidos como verdaderos hermanos, viéndose en ellos. De esta forma un ser humano se hace primero en el reino de los cielos; trascendiendo su ego que quiere destacar, ser más, ser especial... y poniéndose al servicio de todos, en todas las facetas de la vida. Sin que ello signifique “anularse”, porque cuando uno se hace “último”, hay algo dentro de sí, que le plenifica, y lo inunda de amor universal.



La segunda parte del capítulo consiste en un testimonio de vida del propio autor en el que nos cuenta cómo cuando tenía siete años su madre le intentó presionar para que no fuera el segundo de la clase, sino el primero. Cómo fue el primero en una compañía, perdiéndolo todo y convirtiéndose en el último. Y cómo de nuevo llegó a ser el primero de una empresa, pero esta vez, haciéndose el último para servir al bien común.

En la tercera parte José María nos deleita con seis decretos para el alma. A modo de ejemplo ilustraremos uno de ellos: *“que realice mi compromiso de servir en aquellas labores que la Inteligencia de Vida me señale”*.

Y por último se cierra el capítulo ofreciendo un ejercicio en 5 pasos, para armonizar con aquellas personas cercanas con las que me une algún tipo de responsabilidad, escribiendo sus nombres en trozos de papel y colocando en su reverso aquella cualidad que necesito aplicar para mejorar la relación.

Hasta aquí llega la reseña de este valioso libro, porque como dijimos al comienzo, es de los pocos que existen en la psicología transpersonal, pero que gracias a autores como José María Doria, la figura de Jesús sigue viva, transmitiendo su mensaje a través de la etapa evolutiva por la que transita la humanidad en estos momentos.

El “Jesucristo Transpersonal” es un libro que toda persona interesada en la disciplina transpersonal debería leer.

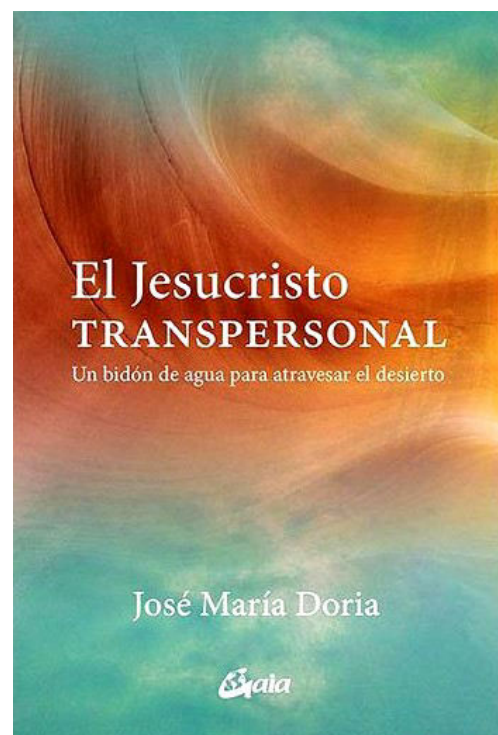


Dr. Román Gonzalvo

Presidente

Asociación Transpersonal Iberoamericana (ATI)

www.romangonzalvo.com



ati magazine #6



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