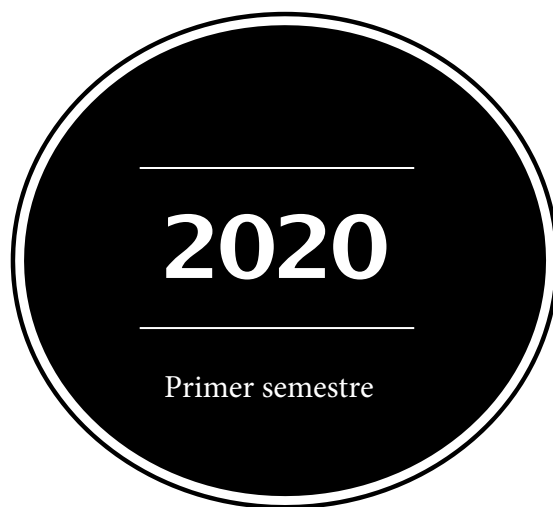


ati Asociación Transpersonal Iberoamericana
magazine



ati magazine #4

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

lpfl0001@gmail.com

Contenido

“El poder curativo de la crisis”

Stanislav Groff..... 3

Editorial..... 4

La toma de conciencia de nuestra escisión interna.

Andrew Bard Schmookler..... 5

La vulnerabilidad como camino a la conciencia.

Alain Mullenex..... 7

La enfermedad, la vejez y la muerte.

Beatriz Villoria..... 12

Recuperar la sensibilidad. La psicología transpersonal y el cuerpo.

Jordi Álvarez 15

Se llama calma

Dalai Lama..... 18

Alegraos por la muerte. Reflexión y homenaje.

Laura F. Laguía..... 19

El islam transpersonal, el sufismo y el giro derviche.

Rafa Millán y Mardía Herrero..... 23

Experiencia personal. Cáncer, yoga y meditación.

Vanessa..... 27

Reseña: Atención plena. Mindfulness en la tradición budista de Dokûsho Villalba.

Rafael Pulido Moyano..... 29

Reencontrándonos con la naturaleza. VI Jornadas de Psicología transpersonal y espiritualidad.

Román Gonzalvo..... 33



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

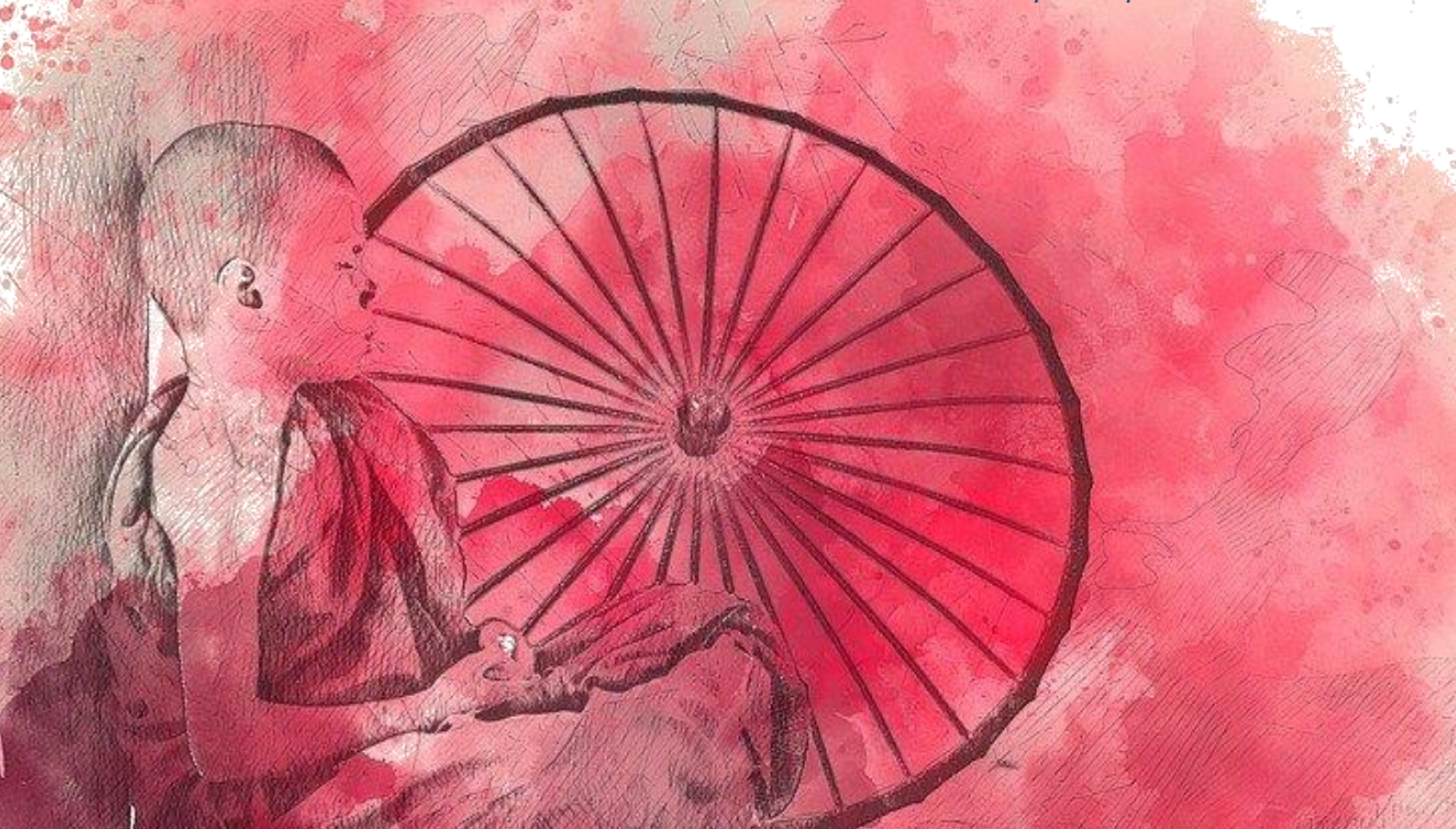
Utilizo el término "espiritual" en su connotación más amplia, y siempre referida a la experiencia humana empíricamente observable. En este sentido, "espiritual" abarca no sólo las experiencias tradicionalmente consideradas como religiosas, sino también todos los estados de conciencia, todas las funciones y actividades humanas que tienen como denominador común el poseer valores superiores a la media -valores como los éticos, estéticos, heroicos, humanitarios y altruistas.

El poder curativo de las crisis

Stanislav Groff

Editorial

Una edición más hecha con dedicación y mucho amor. Desde la Asociación Transpersonal Iberoamericana seguimos creyendo en que la divulgación y el compartir experiencia, enseñanzas y conocimientos, nutre y mantiene unida a la comunidad orientada hacia lo transpersonal. En el recorrido que supone realizar un magazine como el presente, agradecemos la disposición y el trabajo de cada uno de los participantes individualmente. También a aquellos que por motivos diversos no pudieron participar en esta edición pero con paciencia y cariño respondieron a nuestra llamada. Desde la ATI Magazine, os invitamos a seguir colaborando y sobre todo a continuar por este camino tan repleto de reflexiones bellas, que sin duda harán al lector disfrutar e indagar en sí mismo y en las teorías que aquí nos competen. Gracias personalmente de nuevo, por la oportunidad que me brindáis cada uno de vosotros, lectores y participantes.



La toma de conciencia de nuestra escisión interna.

Andrew Bard Schmockler.



La reconciliación con nuestros enemigos internos no supone la eliminación de nuestros adversarios externos per se que modifica nuestra relación con ellos. Para alcanzar la paz nos veremos obligados a realizar un doloroso esfuerzo espiritual. Sólo entonces dejaremos de considerar que la maldad es algo diabólico y comenzaremos a relacionarnos con ella en términos mucho más humanos. Este es, a fin de cuentas, el camino de la humildad. (...)

Es nuestra propia escisión interna la que ocasiona la hostilidad existente entre el bien y el mal. Sólo cuando comprendamos que el antagonismo es precisamente el causante de la maldad descubriremos una nueva dinámica moral que haga posible la paz. Mientras nuestra moral siga sustentándose en el modelo bélico nos veremos obligados a elegir un bando, identificarnos con una parte de nosotros mismos y repudiar a la otra. De ese modo, todas nuestras tentativas fracasarán como el intento de elevarnos tirando de los cordones de nuestros propios zapatos. (...)

Es posible que existan otras alternativas. La bondad puede ser concebida en término de salud. En inglés, la raíz de la palabra “salud” (health) está relacionada con la de “totalidad” (whole). Desde este punto de vista, la maldad deja de ser algo que debemos destruir violentamente para convertirse en una enfermedad que debemos curar, algo que hay que completar. Sólo haciéndonos seres completos hallaremos el camino que conduce a la paz y al bienestar. Y, para lograrlo, es fundamental que nos reconciliemos con nuestras facetas pecadoras e imperfectas. Erich Neuman considera que uno de los principales objetivos terapéuticos de la psicología profunda descansa en acopiar el “coraje moral necesario para no tratar de ser ni mejor ni peor de lo que uno realmente es”. Erikson, por su parte, finaliza su carta a Gandhi diciendo que –como afirma el psicoanálisis- el satyagraha del mahatma debería contemplar la necesidad de un encuentro terapéutico con uno mismo que

nos permita “reconciliarnos amablemente con nuestros enemigos internos...” Sólo de este modo la violencia fragmentadora desaparecerá para dejar paso a la integración.

La bondad no reinará en el mundo cuando haya triunfado sobre el mal, sino cuando nuestro anhelo por el bien deje de estar basado en la derrota del mal. Mientras sigamos entregados a la búsqueda exclusiva de la santidad y no aceptemos humildemente nuestra condición imperfecta será imposible alcanzar la verdadera paz. Fue precisamente santa Teresa de Lisieux quien describió lo difícil que resulta dejar que el espíritu de la paz more en nuestros corazones. “Sólo cuando puedas soportar serenamente el desafío de despreciarte a ti mismo serás para Jesús el más grato de los refugios”.

¿Hay alguna diferencia entre el sí y el no?

¿Hay alguna diferencia entre lo bueno y lo malo?

¿Debo temer lo que otros temen? ¡Qué absurdo!

Tener y no tener son las dos caras de una misma moneda.

Lo fácil y lo difícil se complementan mutuamente.

Lo largo y lo breve cooperan entre sí.

Lo alto y lo bajo se sustentan el uno al otro.

El frente y el reverso van siempre juntos.

Lao Tse



“La herida es por donde entra la luz en ti”

Rumi

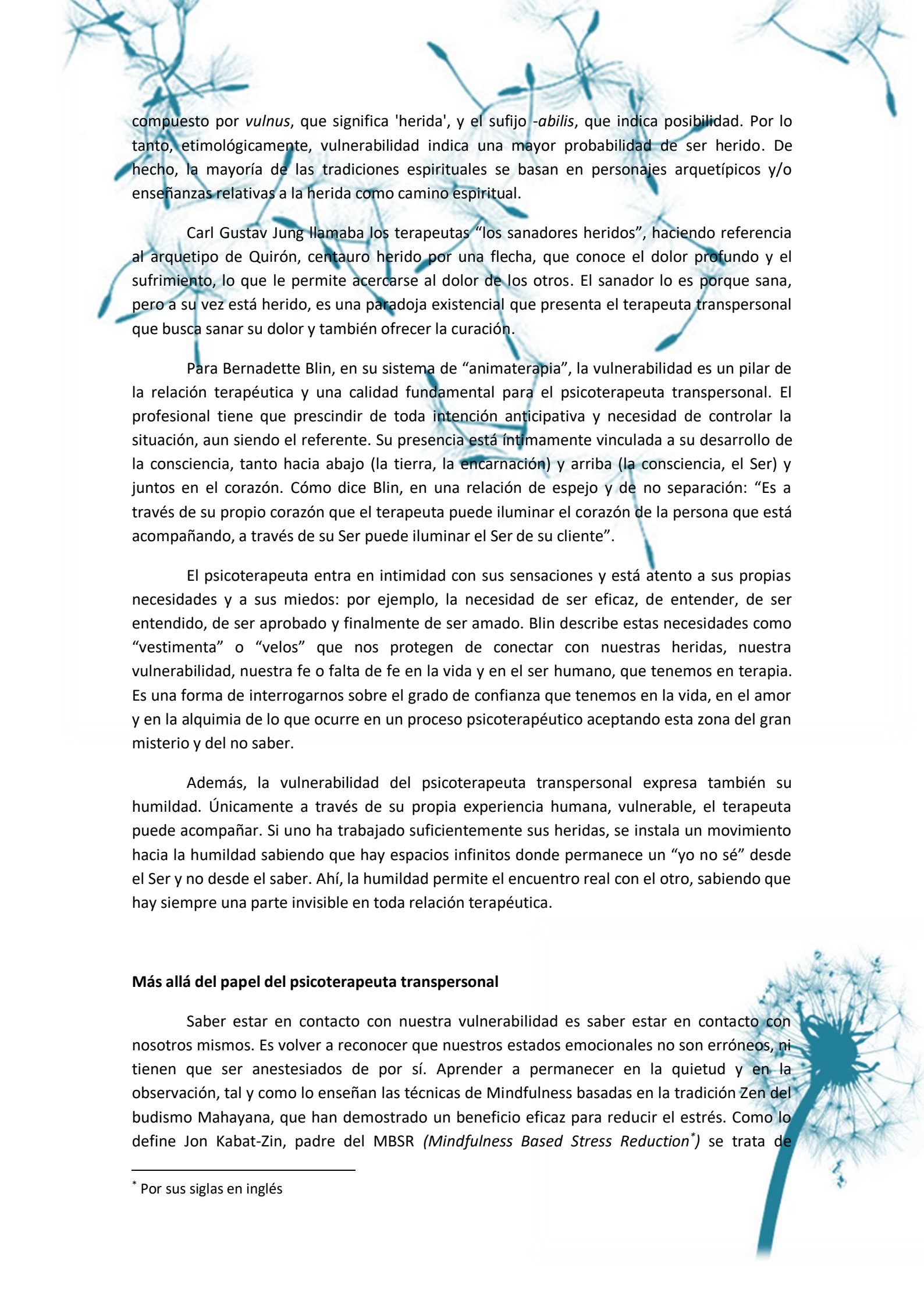
Nuestra sociedad de consumo genera, cada vez mensajes más agresivos sobre una visión del éxito, entendido únicamente desde la riqueza material, el estatus social y valores artificiales declinados a través del culto al cuerpo, la juventud y la felicidad eterna.

La idea de bienestar psicológico se ve manipulada entre la psicología positiva, las fórmulas “*new age*” de desarrollo personal y las múltiples terapias enfocadas en “atraer el éxito, la sanación y la abundancia” en una inmediatez similar a las redes sociales. El “ser espiritual” se vuelve una mercancía donde buscamos una píldora de la felicidad que nos permitirá encontrar la máscara perfecta para no encontrarnos con nuestra vulnerabilidad.

Se da entonces una situación conocida como “*bypassespiritual*”, donde la persona multiplica las experiencias y formas de conectar con su naturaleza espiritual sin realizar un trabajo profundo de integración en su vida cotidiana. Una verdadera integración dentro de un camino espiritual auténtico se da, únicamente, cuando la persona entra en contacto con su dolor y su sombra, permaneciendo y sosteniendo los vacíos existenciales y las transformaciones del ego.

En este sentido, la psicoterapia transpersonal es una de las vías de integración de las dimensiones espirituales del ser humano; más allá de los campos e intereses de la psicología tradicional en los que la vulnerabilidad suele ser concebida como una disfuncionalidad e incluso una patología frente al equilibrio emocional.

Comúnmente entendemos la vulnerabilidad como el **riesgo al que una persona, sistema u objeto se ve expuesto y que implica la posibilidad de un peligro inminente**: desastres naturales, desigualdades económicas, políticas, sociales y/o culturales. Sin embargo, la palabra vulnerabilidad deriva del latín *vulnerabilis*. Dicho término está



compuesto por *vulnus*, que significa 'herida', y el sufijo *-abilis*, que indica posibilidad. Por lo tanto, etimológicamente, vulnerabilidad indica una mayor probabilidad de ser herido. De hecho, la mayoría de las tradiciones espirituales se basan en personajes arquetípicos y/o enseñanzas relativas a la herida como camino espiritual.

Carl Gustav Jung llamaba los terapeutas “los sanadores heridos”, haciendo referencia al arquetipo de Quirón, centauro herido por una flecha, que conoce el dolor profundo y el sufrimiento, lo que le permite acercarse al dolor de los otros. El sanador lo es porque sana, pero a su vez está herido, es una paradoja existencial que presenta el terapeuta transpersonal que busca sanar su dolor y también ofrecer la curación.

Para Bernadette Blin, en su sistema de “animaterapia”, la vulnerabilidad es un pilar de la relación terapéutica y una calidad fundamental para el psicoterapeuta transpersonal. El profesional tiene que prescindir de toda intención anticipativa y necesidad de controlar la situación, aun siendo el referente. Su presencia está íntimamente vinculada a su desarrollo de la consciencia, tanto hacia abajo (la tierra, la encarnación) y arriba (la consciencia, el Ser) y juntos en el corazón. Cómo dice Blin, en una relación de espejo y de no separación: “Es a través de su propio corazón que el terapeuta puede iluminar el corazón de la persona que está acompañando, a través de su Ser puede iluminar el Ser de su cliente”.

El psicoterapeuta entra en intimidad con sus sensaciones y está atento a sus propias necesidades y a sus miedos: por ejemplo, la necesidad de ser eficaz, de entender, de ser entendido, de ser aprobado y finalmente de ser amado. Blin describe estas necesidades como “vestimenta” o “velos” que nos protegen de conectar con nuestras heridas, nuestra vulnerabilidad, nuestra fe o falta de fe en la vida y en el ser humano, que tenemos en terapia. Es una forma de interrogarnos sobre el grado de confianza que tenemos en la vida, en el amor y en la alquimia de lo que ocurre en un proceso psicoterapéutico aceptando esta zona del gran misterio y del no saber.

Además, la vulnerabilidad del psicoterapeuta transpersonal expresa también su humildad. Únicamente a través de su propia experiencia humana, vulnerable, el terapeuta puede acompañar. Si uno ha trabajado suficientemente sus heridas, se instala un movimiento hacia la humildad sabiendo que hay espacios infinitos donde permanece un “yo no sé” desde el Ser y no desde el saber. Ahí, la humildad permite el encuentro real con el otro, sabiendo que hay siempre una parte invisible en toda relación terapéutica.

Más allá del papel del psicoterapeuta transpersonal

Saber estar en contacto con nuestra vulnerabilidad es saber estar en contacto con nosotros mismos. Es volver a reconocer que nuestros estados emocionales no son erróneos, ni tienen que ser anestesiados de por sí. Aprender a permanecer en la quietud y en la observación, tal y como lo enseñan las técnicas de Mindfulness basadas en la tradición Zen del budismo Mahayana, que han demostrado un beneficio eficaz para reducir el estrés. Como lo define Jon Kabat-Zin, padre del MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction**) se trata de

* Por sus siglas en inglés

desarrollar “la conciencia y atención plena, con el propósito enfocado en el momento presente, y sin emitir juicio inmediato de la experiencia”.

En este sentido, la presencia y atención plena forman lo que podemos llamar el centro espiritual de muchas tradiciones. Son la puerta de entrada a lo que transforma el dolor de la herida: la aceptación entendida como compasión. Este espacio donde dejamos de luchar, dejamos de exigir nuestra verdad del ego, nos remitimos al gran misterio, al más allá, desde una actitud de rendición hacia la Consciencia. Por un lado, es importante evitar confundir la “rendición” con la “resignación”, en la cual uno se abandona a una actitud pasiva en la que la aceptación se vive desde la condena. Por otro lado, la palabra “rendición”, para muchos, suele remitir a la derrota y al abandono frente a los retos de la vida.

La verdadera “rendición” es un proceso meramente interior en el que dejamos de oponernos a lo que es para estar presente con lo que sucede en el momento, el famoso espacio llamado “el ahora”. De esta forma, uno se autoriza a sentir de manera incondicional y sin reservas, dejando de lado la interpretación, los juicios de la mente que reflejan los mecanismos de defensa del ego.

Sabemos que el ego se tiende a tambalear cuando está expuesto al dolor. En esta sociedad hemos aprendido a huir del dolor, haciendo todo lo posible para evitar la conexión con ello. El “Libro tibetano de la vida y la muerte” nos recuerda: “No importa lo que hagas, no intentes escapar de tu dolor, estate con ello”. Los intentos de escapar del dolor son los que crean más dolor. La vulnerabilidad nos invita entonces a desarrollar esta compasión hacia nosotros mismos y hacia nuestro presente. Sentir esta compasión es imprescindible para poder experimentar el dolor, sin necesitar alejarnos de ello.

Además, el hecho de que la sociedad occidental se haya construido ignorando la riqueza del material emocional, tanto en la educación como en la construcción de la personalidad, ha dificultado nuestra relación con el dolor. Claudio Naranjo hablaba de “competencias existenciales” necesarias para el buen desarrollo de la psique del niño o del adulto: el amor, la devoción y el goce: El amor se entiende como la capacidad de amar, no solo al prójimo, sino también a todos los seres vivos. La devoción sería hacia los ideales y valores como la verdad, desde la visión de Sócrates, de *filia*, de amor a los valores. El goce se concibe como placer de vivir experimentando el juego y la sexualidad, criminalizados en nuestra sociedad patriarcal. Estas competencias nos ayudan a mantener una presencia en nuestro cotidiano y a calmar nuestra ansia por “llenarnos” evitando el dolor del vacío existencial.

La vulnerabilidad como experiencia transpersonal

El tránsito de los estados emocionales del dolor necesita, en general, de un acompañamiento. La psicología

“El encuentro con nuestra vulnerabilidad nos lleva a descubrir lo maravilloso, lo único, lo misterioso y lo invisible, que existe en todo ser y en toda cosa. Desde un marco transpersonal, nos empuja a encontrar “el amor escondido” que sostiene el universo.”

transpersonal ofrece un modelo de la psique humana desde la importancia de las experiencias espirituales, cósmicas y el potencial evolutivo de la consciencia, que reconoce el arduo camino de la aceptación incondicional

El marco transpersonal busca, a través de estados que trascienden el ego, integrar lo trascendental o espiritual en las dimensiones personales, manifestando el Ser. La conexión con nuestra vulnerabilidad nos invita a experimentar las facetas de nuestra humanidad en todos sus aspectos y características para llegar a tocar una forma de autenticidad, lejos de las máscaras del cotidiano.

De hecho, la palabra "*trans-personal*" nos remite a trascender la "*persona*" que significa "máscara" en latín. La máscara tiene esta doble función de protegernos y de aislarnos, de sentir y vivir. El proceso psicológico de identificación con la máscara es lo que nos encierra en un pensamiento que fija la identidad. En este mecanismo de definición del ego, dejamos de ser libres porque nos esforzamos en rechazar lo que no queremos ver. La vulnerabilidad es lo que nos libera de nuestra máscara, donde encontramos la capacidad de exponernos con el corazón abierto, sintiendo y viviendo el momento presente, sin juicios, ni expectativas. El encuentro con nuestra vulnerabilidad nos lleva a descubrir lo maravilloso, lo único, lo misterioso y lo invisible, que existe en todo ser y en toda cosa. Desde un marco transpersonal, nos empuja a encontrar "el amor escondido" que sostiene el universo.

Poema de Jeff Foster

Deja de intentar sanarte, de intentar arreglarte.

Deja incluso de intentar despertar.

Deja de intentar avanzar rápidamente la película de tu vida.

Abandona todo "abandonar".

La sanación no es un destino. Estate aquí. Tu dolor, tu tristeza, tus dudas, tus anhelos, los pensamientos que aparecen cuando tienes miedo...no son errores.

Nunca te han pedido que los arregles. Lo único que te piden es que los acojas, aquí, ahora, con delicadeza, en el amoroso y reparador abrazo de la consciencia presente.

alain@empagenia.com

www.empagenia.com



Alain Mullenex es filósofo, psicoterapeuta transpersonal y formador en teatro social y terapéutico. Cuenta con una experiencia de 15 años en el acompañamiento a defensores de derechos humanos, comunidades desplazadas en contexto de violencia en Latinoamérica y refugiados en Europa. Cofundador del Centro Empagenia en Madrid y Barcelona, acompaña grupos e individuos desde un enfoque transpersonal basado en el reconocimiento de nuestra vulnerabilidad como puerta de acceso a la libertad. Es miembro profesional de la Asociación Europea Transpersonal (EUROTAS).



Desde hace un año visito regularmente en una residencia a quien fue mi padre, padre ausente durante años y reencontrado en una senectud demente en la que no se sabe padre, circunstancia que me impele a la indagación sincera sobre la existencia, sobre esas preguntas esenciales que en la vejez, si han sido respondidas, son la barca salvadora en la tormenta del apagamiento vital, pues aunque la cera sea cada vez menor, la llama, al haber sido cultivada la dimensión interiorizante resplandece con más fuerza que nunca, esa es la valiosa vejez que los pueblos originarios respetaban en los que lucían canas plateadas.

Si las preguntas esenciales no han encontrado respuestas y uno ha vivido entretenido-etimológicamente “estar fuera del centro”- persiguiendo, en un primer plano, la infinita y efímera multiplicidad, sin religarla a un punto que de sentido al rodar de tantos fenómenos, a veces aparentemente inconexos, esta etapa se convierte en un calvario, en un sufrimiento atroz, necesario, quizá, por otra parte, dirían los sabios, pues tal vez es la última oportunidad para realizar la tarea pendiente, eso sí, con el apremio y la presión del deterioro de todo lo que fue la identidad, la falsa identidad sobre la que pivotamos y practicar, como se enseña en la tradición hindú, la renuncia a todos esos falsos elementos, por lo impermanente de su naturaleza, que no les quita, por otro lado, su aspecto de don y de regalo, mientras están presentes en nuestras vidas. Y en ese desapego de lo que no es esencial, sino contingente, que se está cayendo ante nuestros atónitos ojos, que no aprendieron a morir antes de morir, bucear con la fuerza de la renuncia, renunciando a la resistencia de vivir otra cosa que la que vivimos, hasta el punto de buceo más profundo, en busca de lo que no muere, el motor inmóvil que decía MeisterEckardt, y anclados en ese centro de la circunferencia no perecer por el torbellino de la enfermedad, la vejez y la muerte.

*“... me pregunto con la intensidad de tener La finitud
mordiéndome los tobillos las preguntas que mi padre nunca
quiso hacerse mientras atesoraba los bienes de este mundo
que ahora no le sustentan en su peregrinar hacia la
muerte.”*

Decía Rabia-Al-Adawiyya, la santa sufí que vivió en oración contemplativa toda su vida, que no hay mayor pecado que existir. De nuevo las etimologías puntualizan lo encriptado del mensaje. La existencia sería ese estar fuera del Ser, aparecer y dejar de ser uno con el origen, que no tiene tiempo, ni espacio y caer en la causalidad de lo dual, del bien y del mal. Pero también otros sabios dicen que el existir es una oportunidad de tiempo y lugar para desenvolver una historia donde el amor y el dolor se van entrelazando hasta hacerse indistinguibles, para dotarnos de una experiencia de comprensión de este plano de dualidad donde la inmanencia de lo que nos trasciende se hace visible para aquellos que quieran ver y oír. Es como la oportunidad de que el tesoro escondido en lo indiferenciado se haga manifiesto y nos enamore hasta el éxtasis del asombro.

Así que como yo quiero oír y ver en medio de este escenario con destellos de purgatorio en vida, que son las residencias y que además me hace de espejo implacable en el que ver el retrato de mi propia decrepitud avanzando inexorablemente, me pregunto con la intensidad de tener La finitud mordiéndome los tobillos las preguntas que mi padre nunca quiso hacerse mientras atesoraba los bienes de este mundo que ahora no le sustentan en su peregrinar hacia la muerte.

¿Dónde queda el alma cuando la mente se descompone y la realidad se convierte en un extraño sueño donde lo sensorial de un cuerpo envejecido que no responde se entrecose con la memoria hecha pedazos? Una memoria que trae aleatoriamente recuerdos que irrumpen mezclándose con una nube que pasa, que parece un monstruo o que permite que cabalguen nuestros propios monstruos sobre su textura de un cielo adentro atormentado. ¿Dónde queda el alma, como unidad de sentido, cuando una sensación de frío se vive como un susto, pues abre el umbral a la incertidumbre, a la intemperie, y uno no distingue qué es el viento del invierno, aunque este precipite el reconocimiento del otro invierno que se cierne haciendo morir toda nueva semilla en la pulcra guadaña de la muerte nieve? ¿Dónde el alma cuando una música del pasado trae la dicha de lo vivido cuando se era joven, y sin saber quién eres cantas como en aquel entonces que se hace un ahora sin fronteras? ¿Cómo etiquetar lo que entremezcla los tres tiempos? ¿Cómo locura, cómo única cordura ya posible?

¿Dónde está el alma profunda, la que siempre supo cómo comunicarse con lo real, aunque nunca se la escuchase, pues habla quedo y sutil como una brisa? ¿Dónde ahora, con más dificultad, para hacerse audible, en medio de ese torbellino de pensamientos cada vez más inconexos, en esa extraña textura onírica que se apodera de todos los estados, pues ya el estado de vigilia se ha desmoronado y no hay ningún testigo que centre la multiplicidad de fenómenos que asaltan de todos los lugares del espacio? ¿Se estará pronunciando en lo oculto que no vemos?

Es asombroso y terrible ver desmoronarse el edificio de la razón y ver al inconsciente arrollar a su paso, sin murallas ya que separen los mundos, sin el favor y la Gracia de un supraconsciente que no se cultivó, pues el mundo de los vanos horizontes se llevó toda la energía, todo el tiempo, toda una vida. ¿Sin cruz, sin Cielo y Tierra unidos en el corazón cómo

se afronta la enfermedad, la vejez y la muerte? ¿Cómo se gestiona el miedo que produce la ausencia de referentes internos, cuando lo externo fenoménico es más que nunca un puro sueño ingobernable?

“Vivimos más tiempo” me decía hoy una enfermera y musitaba, “pero a qué precio” mientras cambiaba los pañales a su veinteavo enfermo. Recuerdo en esos días en los que paso las horas acompañando a mi padre, en la renuncia forzada que le ha impuesto la vida, lo único que tiene sentido, además de dar amor y caridad en la medida de mis limitaciones. Indago en esta textura onírica que es la vida de los que duermen al misterio de la vida, mientras intento no obstaculizar al alma sabia que sabe cómo responder por centésima vez a la misma pregunta que me hace mi padre ¿Dónde estoy? ¿Tú quién eres? ¿Yo quién soy? Y lo hago como si fuera la primera vez, consciente de una identidad que se derrumba y busca asideros.

Y recuerdo también, mientras le doy la identidad que yo misma voy reconquistando, olvidada también en las cavernas de ignorancia ontológica, las muertes heroicas de los indios de las praderas del pasado, que se adentraban en el bosque cuando veían cabalgar con ferocidad a la vejez hacia la integridad de su mente, de su cuerpo, y entregaban el don de la vida en el silencio, sin hacer ruido, cabalgando ellos en su wakantanka, ligeros de nuevo, como nueva semilla tendida al sol del espíritu. O recuerdo a los lamas que se han cultivado toda una vida para escoger el momento adecuado para irse y saben porque orificio del cuerpo dejar salir el espíritu que se contractó para acompañarnos en este viaje.

Lo comparo, entonces con lo que estoy viviendo en la residencia, viendo como morimos en occidente la mayoría, como alargamos la vida y como nuestras neuronas sometidas a una vida que excede sus capacidades, atiborradas de pastillas de terribles efectos secundarios de abotargamiento y anestesia, apagan la consciencia necesaria para este último tramo, una medicina que no sabe acompañar la muerte, pues está obsesionada con alargar la vida. Vamos contra natura con nuestros artificios y nuestra mente acaba naufragando en una entropía devastadora.

Intento entrever al alma sabia compartir este sueño dentro de un sueño en el que ahora navego y quiero verla pilotando estos capítulos de enfermedad y vejez como las escenas necesarias para esos ajustes de cuentas que lo divino, en esa economía que algunos llaman karma, necesita ejecutar para cerrar el inventario de una vida y poder cerrar las heridas del desamor, en ese vasto espacio que queda cuando el yo ya no puede sostener sus vestiduras y se entrega quizá, por primera vez, a la caricia de una hija que nunca supo querer.



Quizá los que nos adentramos en estos escenarios, en estas circunstancias vitales, recibimos de esa misma economía kármica la oportunidad de procurar consuelo a esas grietas dolorosas que todos tenemos ocultas y convertirnos en un alma amiga que navega en ese sueño con más vigilia y pone centro a esa entropía mental que hace jirones una identidad, permitiendo, quizá, que el Ser que no muta, que no muere ni nace, refulja con guiños de amor y consuelo; una oportunidad para que la mano misericordiosa del Amor sea la que acaricie, la que calme, la que oriente en este tramo del viaje que de tan largo hace llegar a muchos totalmente naufragados.

Quizá sólo quizá, si somos hijos del instante de ese Dios del presente, podamos redimir todas las sombras de una vida, trasmutando el inexorable dolor del existir en el Amor de la presencia.



Beatriz Calvo Villoria, periodista y profesora de meditación que dirige la Asociación Ecología del alma, un propuesta de comunicación y acción en un mundo necesitado de nuestro despertar, en el que destaca el proyecto Ariadna Tv, que da voz a la sabiduría de todas las tradiciones espirituales del planeta a través de entrevistas. Imparte talleres de aprendizaje de los primeros paso de la meditación. Y ofrece charlas y conferencias sobre naturaleza y espiritualidad, “la ecología empieza en el alma”. Es profesora de la asignatura Cosmovisiones holísticas para la sustentabilidad en la Universidad Autónoma de Madrid.

www.ariadnatv.com, www.ecologiadelalma.es

Recuperar la sensibilidad.

La psicología transpersonal y el cuerpo

Jordi Álvarez

Hay dos momentos en la vida que representan una puerta al Misterio en mayúscula: el nacimiento y la muerte. Entre esos dos puntos discurre la vida, la existencia de un ser encarnado en este plano físico, mental, afectivo y espiritual.

Venimos a este mundo desnudos, no solo física, si no también emocionalmente. Nuestra identidad, tanto corporal como mental, está fundida, unida a la de nuestra madre. Es a través de ella que vivimos nuestras primeras experiencias, unidos a todos los niveles dentro del útero: Somos una parte su propia vida y a la vez somos un potencial de vida, inteligencia y amor por expresar.

Es importante entender que antes de desarrollar la capacidad de conceptualizar en palabras nuestras experiencias, estas se representan en nuestra mente y de manera simbólica, y en nuestro cuerpo como respuestas musculares. Las primeras experiencias y aquellas que constituyen el núcleo de nuestra identidad no son recuerdos racionales, sino imágenes cargadas de simbolismo y metáfora y, a la vez, experiencias corporales.

Ante un entorno de amor y aceptación incondicional, de expresión segura y madura, el desarrollo de la identidad sería, como es en culturas con condiciones de cohesión espiritual, social y ecológica, mucho más fluida. Lo que esto significa



“...Se trata de volverse porosos, de permitir que la luz que hay en nuestro interior atraviese las defensas y muestre la realidad profunda de lo que somos.”

es que la identidad sería menos egocentrada, sería una identidad donde los otros, lo otro, no nos sería tan ajeno, existiría una mayor capacidad de amor y empatía.

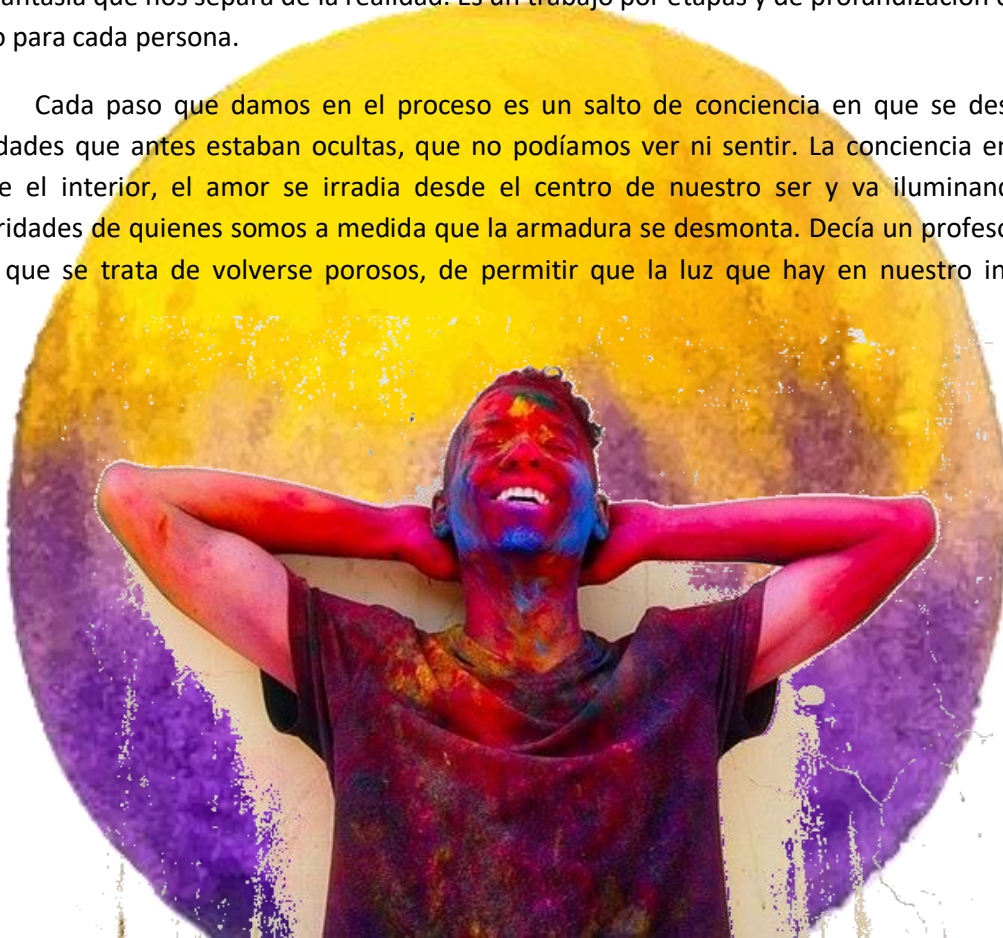
Sin embargo, en las sociedades occidentales, donde la mayoría de los que puedan leer esto hemos crecido, las circunstancias y las capacidades de las personas que nos cuidaron eran limitadas. Crecemos y nuestra identidad, como una herramienta y a la vez una defensa, se va construyendo, forjando como una armadura de tensiones y reflejos, que nos protege, pero también nos aísla e insensibiliza.

El objetivo de un proceso psicoterapéutico es recuperar esa sensibilidad, la capacidad de sentir amor tanto por el otro como por nosotros mismos. La armadura es, a veces, un laberinto, una estructura de ideas y actitudes que nos separan, nos insensibilizan ante el dolor, el sufrimiento, propio y del otro. Nos escondemos en un mar de ideas sobre cosas y proyectamos nuestro miedo y nuestra impotencia sobre objetos, situaciones y personas que, si tuviéramos o poseyésemos, calmarían nuestro sentir escondido.

Sin embargo, como se relata en el cuento “El caballero de la armadura oxidada”, no es fácil desmontar esa armadura que está formada tanto de ideas como de tensiones musculares y bloqueos en la propia energía vital. Es por este motivo que un proceso psicoterapéutico completo requiere tanto de una terapia verbal como de una terapia corporal/energética: sin esta combinación es muy difícil lograr atravesar las resistencias que protegen y bloquean la esencia, el verdadero núcleo del yo.

El principal obstáculo a que se enfrenta el proceso psicoterapéutico es la incapacidad de sostener ciertas emociones y sentimientos contradictorios que escondemos, generando una fantasía que nos separa de la realidad. Es un trabajo por etapas y de profundización que es único para cada persona.

Cada paso que damos en el proceso es un salto de conciencia en que se desvelan realidades que antes estaban ocultas, que no podíamos ver ni sentir. La conciencia emerge desde el interior, el amor se irradia desde el centro de nuestro ser y va iluminando las oscuridades de quienes somos a medida que la armadura se desmonta. Decía un profesor que tuve que se trata de volverse porosos, de permitir que la luz que hay en nuestro interior



atraviese las defensas y muestre la realidad profunda de lo que somos.

¿Y qué encontramos bajo la armadura? Bajo la armadura encontramos todo el potencial de sentir y expresar, está nuestro cuerpo olvidado como fuente de vida, de acción y de disfrute. Está nuestro corazón, nuestra búsqueda natural de la armonía que reside en todo, tanto en el mundo interior como en el mundo exterior, la búsqueda de la unidad: el amor. Y, también, nuestra mente, que, liberada de la rigidez de los patrones y las fantasías de huida, queda limpia, abierta, creativa y despierta.

Barcelona, Febrero 2020.

Bibliografía recomendada:

- W. Reich. (1980) Análisis del carácter. Barcelona. Ed. Paidós.
- A. Blay. (1993) Ser: curso de psicología de la autorrealización. Barcelona. Ed. Indigo.
- Roquet, Salvador y Favreau, Pierre (1981) Los alucinógenos: de la concepción indígena a una nueva psicoterapia. México D.F. Editorial Prisma.



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.



Se llama calma

Dalai Lama

Se llama calma y me costó muchas tormentas.

Se llama calma y cuando desaparece... salgo otra vez a su búsqueda.

Se llama calma y me enseña a respirar, a pensar y repensar.

Se llama calma y llega con los años cuando la ambición de joven, la lengua suelta y la panza fría dan lugar a más silencios y más sabiduría.

Se llama calma cuando se aprende bien a mar, cuando el egoísmo da lugar al dar y el inconformismo se desvanece para abrir corazón y alma entregándose enteros a quien quiera recibir y dar.

Se llama calma cuando la amistad es tan sincera que se caen todas las máscaras y todo se puede contar.

Se llama calma y el mundo la evade, la ignora, inventando guerras que nunca nadie va a ganar.

Se llama calma cuando el silencio se disfruta, cuando los ruidos no son solo música y locura sino el viento, los pájaros, la buena compañía o el ruido del mar.

Se llama calma y con nada se paga, no hay moneda de ningún color que pueda cubrir su valor cuando se hace realidad.

Se llama calma y me costó muchas tormentas y las transitaría mil veces más hasta volverla a encontrar.

Se llama calma, la disfruto, la respeto y no la quiero soltar...

Dalai Lama



Alegraos por la muerte.

Reflexión y homenaje.

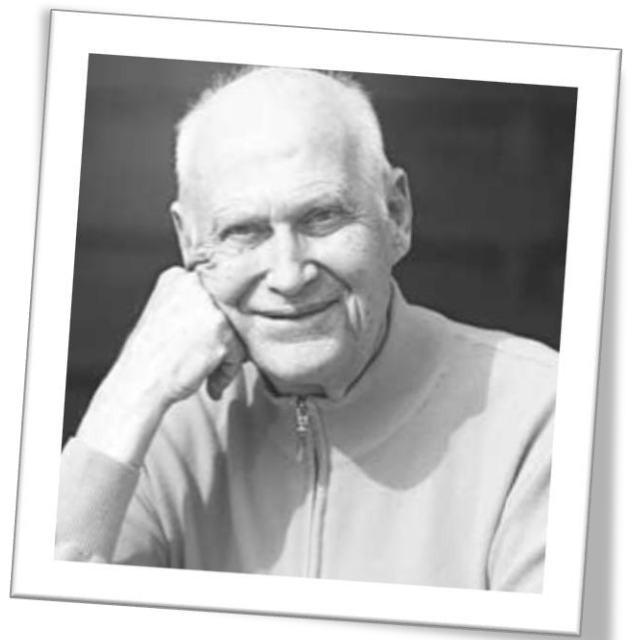
Laura F. Laguía

Peregrinos inexorables hacía ella. Para muchos inabarcable y temida. Ansiada y anhelada por algunos. Misteriosa para todos. Maestra de quien se aventura a escucharla.

Y henos aquí, frente a uno de esos grandes conceptos: la muerte. Alejada socialmente, convertida en tabú y relegada a un plano donde tan sólo es concebida como causa y causante de miedo y dolor. Pero ¿cómo puede la muerte, ayudarnos a vivir mejor?, ¿cómo nutrirnos de ella?, ¿cómo y por qué aprender a vivir sin excluirla de la propia vida?

Bert Hellinger, fallecido el 19 de septiembre del pasado año y como homenaje a él y sus enseñanzas, será quien nos acompañe a lo largo de esta reflexión.

La mente humana es la única con capacidad de abstracción, capaz de asimilar bajo el amparo de un tiempo concebido como cronológico y lineal, que existe un pasado, un presente y, sobre todo, un futuro incierto. Bajo el yugo y la desazón de la incertidumbre comenzamos a realizarnos preguntas en un intento ilusorio de control. Esta forma de pensamiento tan característica de la mente, nos lleva indudablemente a una identificación directa con nuestra biografía y nuestro cuerpo, pues con él empieza y termina dicha historia.



Sin embargo, ¿qué es lo que sucede realmente al morir?, Hellinger nos dice:

“Cuando morimos pasamos a otro estado, del cual no sabemos nada. Mi imagen es que nuestra vida emerge de un origen primario, al cual no conocemos. Cuando morimos volvemos a sumergirnos en ese origen primario. Por esa razón

para mí la vida tampoco puede ser lo máximo ni lo más grande. Ese de donde emerge la vida deber ser más grande que la vida. Por ese motivo la transición de la vida a la muerte no es una pérdida. Se cierra un círculo, en el cuál el comienzo y el final son una misma cosa.”[†]

La sensación de pérdida, por tanto, tan sólo tiene sentido bajo la identificación con nuestra encarnación y su historia. Al preguntarnos ¿Quién muere? Para la mente, tan sólo existe una respuesta clara: Yo. Al ir un poco más lejos y preguntarnos, ¿quién es ese “yo” que muere? descubrimos que ese “yo”, al que se refiere no es, sino la identificación de la propia mente y con su historia (el ego), supeditando y reduciendo todo lo que somos a su contenido. ¿Y qué conocemos del contenido de la mente? Podemos afirmar sin lugar a duda, que se compone de pensamientos, creencias, conceptos, ideas..., los cuales en parte fueron creados paradójicamente, como respuesta a ese miedo a la pérdida o a esa incertidumbre.

La muerte delata nuestra pequeñez, pone de relieve nuestro carácter efímero, nuestra vulnerabilidad al servicio de la vida. Al encontramos verdaderamente con la muerte, toda identificación se derrumba y queda como una mera ilusión ante la realidad ineludible. Por eso para el ego, supone una catástrofe inaguantable. Identificarse con el yo empírico o fenoménico, en una palabra: con la individualidad, es predisponerse infaliblemente al sufrimiento. Ante la muerte el velo cae, desarma hasta la esencia a quien la vive y quien la acompaña siente ser ese despojado testigo que mira a los ojos del Gran Misterio.



Podemos descubrir entonces que existen diferentes formas de acercarnos o abordar el tema de la muerte, incluso como preparación hacia ella. Pues como dice Bert Hellinger: “...*Vivir de cara a la muerte es vivir de cara a la despedida. Pero esa despedida no es una pérdida, es anticipar la plenitud que viene...*”. Para ello, su carácter inapelable y certero como condición humana y de todo organismo viviente, hacen de la muerte una maestra inigualable.

Diestro en el uso de cuentos, el autor que nos acompaña y al que homenajeamos con gran cariño, dice así en uno de ellos:

[†] Los fragmentos escogidos de las obras de B.Hellinger mantienen su formato original.



“Al caer la tarde, se sentaron en la terraza, mientras el vasto país yacía transformado bajo la luz del crepúsculo. Al ceñirse la oscuridad alrededor de ellos, el forastero comenzó a contar cómo el mundo había cambiado para él desde que se había dado cuenta de que a cada paso había otro que lo acompañaba. Primeramente no quería creerse que había alguien que continuamente iba a su lado; que, cuando él paraba, también se detenía, y cuando él reanudaba su camino, volvía a levantarse con él. Y había tardado un tiempo en comprender quién era ése, su compañero.

-Mi continua compañera- dijo- es mi Muerte. Tanto me he acostumbrado a ella que ya no quisiera prescindir de tenerla a mi lado.

Es mi mejor amiga y la más fiel. Cuando no sé qué es lo correcto y cómo debería seguir, me detengo unos momentos para pedirle una respuesta. Me expongo a ella por completo, con mi superficie más grande, por así decirlo; sé que ella está ahí y yo estoy aquí. Y sin aferrarme a ningún deseo, espero que de ella a mí me llegue una señal. Si estoy centrado y la encaro con valentía, al cabo de un tiempo, de ella me llega una palabra (como un relámpago que ilumina lo que estaba oscuro) y veo con claridad.

Al granjero le parecían extrañas estas palabras; y largamente se quedó mirando la noche, sin decir nada. Después, también él vio quién le acompañaba: su propia Muerte. Y se inclinó ante ella. Le parecía transformado lo que aún quedaba de su vida; precioso como el amor que conoce el adiós y, como el amor, lleno hasta el borde.”

Existe un *hadiz*, muy característico del sufismo, que dice: *“Morid antes de morir”*. Estas palabras constituyen un reto, una invitación a superarnos, a sobrepasar los límites de un yo que nos empequeñece y limita. Nos invita a dirigir nuestros pasos hacia una muerte esta vez, desligada de la descarnalización, es decir, “la muerte progresiva del ego”. Nos invita a abrir los ojos, grandes como los de un niño ante lo nuevo y a abrir las manos llenas de pequeñas entregas, hasta la llegada de esa entrega final. Nos invita a ir más profundo:

¿Qué es lo que lleva a la profundidad? La vida en su plenitud cuando confiamos en ella con todo lo que forma parte, la forma en que comienza y la forma en la que termina. Porque lo más profundo en definitiva es la propia muerte. Todo lo profundo de la vida nos prepara para su

profundidad: el entendimiento profundo, el amor profundo, la fe profunda, la acción profunda, el sufrimiento profundo. Y sobre todo, como fruto de nuestras acciones profundas en la vida, la entrega al último secreto con profunda devoción y alegría.

(Bert Hellinger, 2008)

Por tanto y a modo de resumen, “alegraos por la muerte”, porque pese al miedo y haber sido excluida y desapropiada de la vida. Al acercarnos a la muerte, la encontramos como fuente de conocimiento y sabiduría, como consejera en las decisiones importantes de la vida, como compañera en la trascendencia de lo personal e individual en el camino hacia lo transpersonal y la Unidad.

La muerte de Hellinger, sin duda, fue un jarro de agua fría, para muchos, quienes lo seguían y sin duda apreciaban, quienes mantienen y mantendrán a lo largo de la historia sus enseñanzas. Al leer sus libros, sucede como él señala de libros de tanto renombre como el I Ching: *“cuando lo consultamos centrados nos da información acerca de nuestra situación actual y de la acción adecuada. Eso sí, lo hace de manera creativa, conectando al individuo con un campo amplio en el que los límites entre el presente y el futuro parecen anulados (...)”*.

Para terminar vuelvo a citarle, pues en sus palabras de nuevo encontramos la esencia y sabiduría de lo que personalmente me impulsa a escribir una reflexión como la presente:

“Alegraos por la vida”. Esto nos resulta fácil decirlo. Pero decir “Alegraos por la muerte” inicialmente nos sobresalta. Sin embargo, a la vida plena pertenece también la muerte y tal vez podamos encontrarnos con ella de otra forma si la incluimos en la alegría por la vida. (...) En la alegría por la muerte nos alejamos del “uno mismo” (selbst) y de su atracción. El centro de nuestra vida y el centro de nuestro amor se trasladan a un centro diferente y más poderoso. Entonces, en lugar de girar alrededor de nosotros mismos, giramos alrededor de algo ante lo cual los límites entre la muerte y la vida se desdibujan, ante lo cual termina la forma en que el selbst quiere que seamos importantes.”

Madrid, 2020



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.



Pasa algo muy curioso. Si buscamos en google el nombre de nuestra disciplina “Psicología Transpersonal” acompañado de cualquiera de las grandes religiones, enseguida encontraremos una gran cantidad de artículos, estudios y lecturas relevantes.

¿Todas...? No. Hay una que apenas arroja ningún resultado en nuestro idioma. Paradójicamente (y este es un espejo en el que como psicólogos transpersonales tenemos que mirarnos) es la tradición de más rápido crecimiento y, posiblemente, la que aglutine en muy pocos años a un mayor número de personas, si no lo ha hecho ya (algunas estadísticas, más o menos cuestionables, la sitúan a día de hoy como la primera “religión” global). En cualquier caso, más de un cuarto del mundo se consideran dentro de este ámbito religioso y cultural, lo que hace de lo más llamativa la escasa atención que se le ha prestado desde nuestra disciplina.

Hablamos, por supuesto, del Islam. Y es realmente paradójico. Más cuando tenemos en cuenta que algunas de las más refinadas formas de espiritualidad y de filosofía integral se han generado en las ricas corrientes de pensamiento que han configurado el universo musulmán, desde sus orígenes hasta la actualidad.

Los reinos o estados del ser tradicionales del islam, por ejemplo, (mulk, malakut, jabarut y ALLah) coinciden, en gran medida, con las realidades material, sutil, causal y no dual como he apuntado en otro trabajo (*La Experiencia Mística*, varios autores, editado por Maribel Rodríguez, 2013).

Y sin movernos un ápice de las interpretaciones más ortodoxas, en las que coincide el fiqh de las cuatro escuelas canónicas (mahdab) de Ahl Sunna Wal Yama’a (“sunnismo”) y del arfan (“gnosis”) de las escuelas Shia, el Islam incorpora una de las más claras expresiones de no-dualidad que podemos encontrar. De hecho, el mayor de los errores posible, la madre de todas las confusiones, para los eruditos musulmanes que conozco, es precisamente el de asociar (shirk) algo a la divinidad que es, por definición coránica, lo que no tiene segundo, lo que es no-dos, lo que no se asemeja a nada. Y no solamente se trata de derribar los ídolos de “otros dioses”, como ingenuamente suele creerse, sino ya desde el mismo cuerpo del Corán, el ídolo puede ser cualquier otra realidad a la que se de existencia propia independiente, incluyendo el ego, cuya individualidad es ilusoria.

CITA CORAN

La teología de los atributos de Al-Lah ahonda en esta visión no dual. Por citar unos pocos son (y seguimos moviéndonos en el ámbito de la ortodoxia islámica tradicional): El totalmente Inmanente y el totalmente Trascendente, el Uno y el Único, el que no tiene copartícipes, el Independiente pero del que todo depende, la Causa incausada, el Primero y el Último, el Exterior y el Interior, el Absoluto, etc. Y, sobre todo, insisto en ello, el que es sin segundo, el que es no dos. Esto se repite constantemente a lo largo del cuerpo de hadices y del propio Corán, sin entrar siquiera en las interpretaciones que han hecho filósofos musulmanes y maestros espirituales.

Muchas de las aproximaciones conceptuales recuerdan ciertos aspectos del taoísmo o del vedanta advaita (más allá, a mi juicio, de las equivalencias homeomórficas de Raimon Panikker). Por suerte, aunque no desde la psicología transpersonal, hay muchos trabajos comparando la espiritualidad o la mística islámica con las de otros ámbitos: la cristiana (por ejemplo, Luce López Baralt), la taoísta (Toshihiko Izutsu), e incluso el advaita (por ejemplo, Halil Bárcena), etc.

Además, en el Islam se ha desarrollado una de los más complejos saberes sobre el alma (que en gran parte encaja con algunos de los desarrollos de la psicología transpersonal) conocido como ciencia del ego o nafs (ilm an nafs), con sus diferentes niveles, y una antropología que sitúa al ser humano, desde la propia literalidad coránica, como el representante de Dios en la tierra, la conciencia divina en este mundo (khalifatulLah).

Es en el corazón humano, como nos dicen muchos hadices del Profeta Muhammad, donde se asienta la divinidad, la verdadera “casa de Dios” (baytulLah), que, según el Corán, está más cerca de nosotros que nuestra vena yugular. O, por traer otro conocido hadiz que suele aplicarse a los awliyaALLah (algo así como maestros espirituales, que han alcanzado la fanna o comunión con la divinidad): cuando somos “amados” Al-ILah, se convierte en la mano con la tocamos, el pie con el que caminamos, el ojo con el que vemos, la boca por la que hablamos, etc.

Dentro del Islam, el arfan (que a veces se traduce como “gnosis” en el ámbito shií) y el sufismo o Tasawuf (en ahl sunnah wal Yama’a), suelen considerarse como los aspectos místicos y espirituales. Si bien, desde el origen mismo del islam están plenamente integrados en la práctica diaria de los musulmanes. La separación, que marca el acento en unos aspectos o en otros, se hará más tarde (sigo aquí a Abderrahman Manaán, que tiene el que tal vez sea el mejor manual de introducción al sufismo). Y así surgiran las diversas ciencias o saberes islámicos: la filosofía (falsafa o ilm al kalam), la mal llamada “jurisprudencia” (fiqh), y la mística (tasawuuf), etc.





No está de más señalar que, en nuestra opinión, el Islam no es una religión tal y como suele entenderse esa palabra, sino un “din”, como no para de repetir el Corán y el cuerpo de hadices. Din es más bien sistema, cosmovisión o forma de vida. Islam es una palabra de uso corriente en el árabe de la época del Profeta. Por eso se utiliza esta palabra, para decir precisamente que no hay que seguir ninguna religión (y mucho menos por tradicionalismo, porque la sigan “los antiguos” o incluso nuestros padres, como señala el Profeta), sino, simplemente, hacer islam, o sea entregarse pacíficamente al absoluto, someterse conscientemente y libremente, armonizarse con lo Real (que es una perfecta traducción de Allah que, muy posiblemente, sea más cercana al sentido original que el término “dios”, ya muy desgastado; en cualquier caso “Al Haqq” Lo Real o Lo Verdadero, es uno de los nombres tradicionales de Al-Lah).

El Islam tiene además una tecnología interior, una práctica espiritual (ibada) plenamente operativa. Todas las prácticas islámicas, empezando por los arkan, los llamados 5 pilares, son integrales y deberían ser objeto de la máxima atención por parte de psicólogos transpersonales.

En tres de los pilares, el ayuno, el salat (“oración”) y el hach (peregrinación) se integran el cuerpo, la mente, el alma y el espíritu, de una manera armónica y natural. Son prácticas, que están, también, incardinadas en los ciclos cósmicos: lunares y solares y que pueden llegar a constituir casi por sí mismas un camino espiritual en toda regla. No nos extenderemos ahora en este punto que exploramos a fondo en nuestra obra *Cómo ser sufí y morir en el intento* (le dedicamos más de 50 páginas).

Pero ahora, podemos hablar de otra práctica que ha sido considerada en ocasiones como la más propiamente sufí, pero que no puede entenderse (y esto justifica esta larga introducción) sin el marco de pensamiento, cultural y espiritual del islam tradicional. Hablamos del giro derviche que es una práctica integral que incorpora todos los niveles del ser: es una danza física, una apertura emocional, una meditación dinámica y una conexión espiritual. Todo ello puesto al servicio de la ampliación de la conciencia para llegar a tener la experiencia de Lo Real. Es decir, es plenamente una práctica musulmana y no puede descargarse del imaginario musulmán sin degradarla a una mera danza turística (como ha ocurrido en ocasiones).

Damos ahora la palabra a Mardía Herrero para que gire con nosotros en el resto del artículo.

En la geometría sagrada, la creación se inicia con un punto. Ese punto se acompaña de otro (sucede el dos) y una línea los une para dar origen al tres (o puente que une los contrarios).

Los cuerpos geométricos más simples son, de alguna manera, más significativos. La circunferencia, el triángulo, el cuadrado. Hay una sacralidad especial en la simplicidad, y la realidad es tan simple (Una) como diversa.

Las prácticas espirituales más poderosas son casi siempre las más sencillas. El meditador se concentra en lo que sucede todo el tiempo desde que nació hasta que muere: la respiración. Hay monjes dedicados a mirarse el ombligo. En todas las tradiciones se repiten mantras simples, una y otra vez, rimando las palabras con el latido. Peregrinar es caminar: poner un pie delante del otro. Ayunar, no comer; durante un tiempo. Postrarse es colocarse física, anímica y espiritualmente en el lugar que le corresponde a uno: pequeño frente a la grandeza, y con la cabeza debajo del corazón.

Intentando conectar con la simplicidad nos topamos enseguida con el giro derviche, quizá la danza más sencilla y geoméricamente sagrada que existe. El giróvago se mueve, claro que sí, por eso danza y no medita. Pero se mueve para no moverse, gira y gira para ser un punto; genera una distancia ilusoria que es solo regreso a casa. Inmovilidad en la movilidad. Un reloj antihorario o un aspensor. Quitado de en medio. Volviéndose origen. Nada más. Punto.



Haciendo el camino de Santiago, hace ya muchos años, me topé en un albergue con una caja (el refugio funcionaba con donativos) en la que rezaba, simplemente: “Deja lo que puedas. Coge lo que necesites”. Coge y deja. Y casi desaparecía la caja con el dinero al contemplarla.

Esa caja, y ninguna otra cosa, es el giro sufí. No importa para danzar tanto la técnica como la intención de quien baila. Pedir para dar. Movimiento limpio. Recibir amor para esparcirlo. Eso nos dijo un día el maestro de giro sheij Ahmed Dede. No ser para ser. Un cero, aunque a la derecha. Un canal. El verdadero derviche se ha convertido en un tubo limpio por el que discurre rebotante la vida.

Mardía Herrero: escritora y profesora, es doctora en literatura, máster en ciencias de las religiones y licenciada en historia (Premio Extraordinario Fin de Carrera) y en filología hispánica. Ha publicado *Cómo santa Teresa me acompañó al sufismo* (Fragmenta, 2019), 39 semanas y media. *Un embarazo sufí* (Mandala, 2016) y *El paraíso de los escritores ebrios* (Amargord, 2007). Es articulista en la revista del Instituto Cervantes Rinconete. Participa en conferencias y encuentros para hablar de sufismo, mística cristiana, teorías del imaginario y maternidad sagrada. Ha dado clases de literatura en la Universidad Complutense de Madrid y actualmente es profesora de secundaria. Es cocreadora del canal de Youtube "Psicología y Espiritualidad", junto a su marido Rafa Millán. Es madre de 5 hijos

Rafa Millán: Psicólogo Sanitario y Máster en Filosofía. Periodista con cientos de artículos publicados sobre psicología, filosofía y espiritualidad y colaborador en diferentes programas de radio y televisión. Formado en psicoanálisis, psicología humanista y transpersonal entre otras. Practica el sufismo desde 2007. Ejercicio clínico continuado desde el 2005. *Libros: Enfermedades Mentales No Existen... Son Los Padres* (2017) Actualmente ha publicado su último libro: *Como ser sufí y morir en el intento*. Editorial : Guante Blanco.



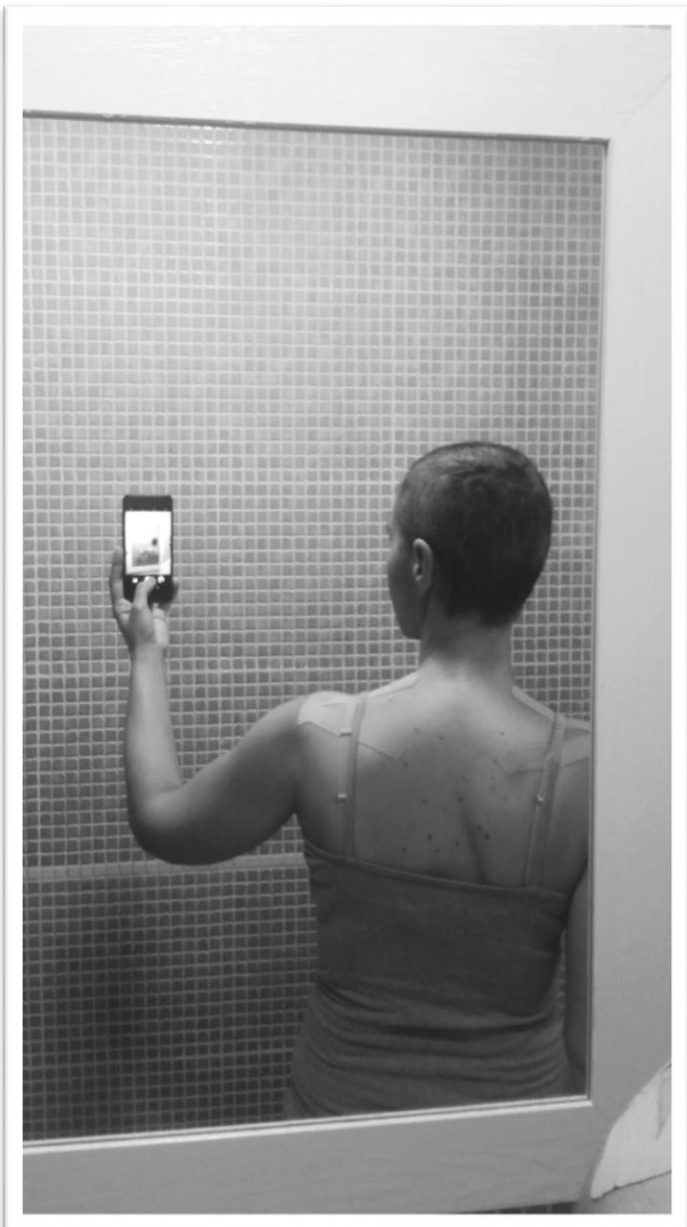
Mi experiencia personal:

Cáncer, yoga y meditación

Vanessa

Vanessa, de ojos alegres, expresión dulce y fuerza férrea. Profesora de educación primaria con especialidad en música, trabaja con niños de entre 3 y 12 años. Cuenta con una experiencia de 15 años, donde 12 de ellos también ha ejercido como jefa de estudios. Se define como apasionada por su trabajo y en esta edición de la ATI Magazine, comparte su experiencia en el proceso de cáncer.

Numerosos estudios hablan sobre los beneficios del uso de técnicas milenarias como el yoga y la meditación en el caminar de un proceso como el cáncer. El factor curativo más importante, dentro de lo que podríamos llamar la psicoterapia yóguica, reside en la capacidad de “estar presentes” en todas las situaciones y altibajos de la mente. Esto es importante porque en ocasiones, muchas veces desconocemos como somos. En el caso de Vanessa y de todos aquellos pacientes que pasan por un proceso como este, un torbellino de emociones y pensamientos parece apoderarse de todo, la vida de pronto les obliga a parar y mirar:



A principios de este año me detectaron cáncer, cáncer de mama...

Todavía recuerdo ese momento en el que el doctor tras múltiples pruebas me confirma que tengo nódulos malignos que hay que tratar con fármacos... quiso suavizar el impacto de la noticia pero aunque usase otro lenguaje, la información estaba clara, tenía cáncer y había que poner un tratamiento con quimioterapia, operación y radioterapia. También recuerdo la sensación de estar en shock, el miedo, el aturdimiento e incluso el estrés. Pero desde la lejanía, no porque haya pasado mucho tiempo sino porque en ese periodo me han pasado muchas cosas, las cuales me han transformado, he cambiado cual serpiente que muda de piel.

Es cierto que ese cambio no fue porque yo decidiese salir de mi zona de confort, me vino impuesto pero yo elegí cómo vivir ese cambio. Por un lado yo estaba buscando hacer un ejercicio de canalización de energía no de

descarga y, pensé en el yoga. Por otro lado una amiga me recomendó que fuese a terapia que aunque creyese que no la necesitase mal no me iba a venir. Al principio creí que estas dos opciones las trabajaría por separado, sé de centros que lo trabajan así aunque luego los profesionales se coordinan en equipo; pero una vez que he trabajado la terapia combinada con la meditación y el yoga me quedo con esta segunda opción.

Primero hablas de lo que ha surgido desde una sesión a otra, después tienes una meditación que te ayuda con aquello que tienes en mente pendiente y por último con los ejercicios de yoga favorecen la relajación, flexibilidad, equilibrio...tienes la sensación de que aquello que surge en la sesión, pensamientos y emociones, no sólo lo verbalizas sino que también lo analizas y lo sientes en mente, cuerpo y espíritu. Es un trabajo global completo.

Está terapia me ha ayudado a ser consciente de mi vulnerabilidad, de mi resiliencia, a saber apreciar el presente: aquí y ahora, a ser o estar serena y reconocer los sentimientos que surjan sin juzgarlos. Es decir, me ha ayudado a trabajar en mi autoconocimiento. Dicho conocimiento surge del ser que era antes de ser detectado el cáncer y va creciendo según voy evolucionando, sigo creciendo en un aprendizaje constante.

Le recomendaría este tipo de terapia a todo el mundo, no sólo a los enfermos de cáncer, aunque es cierto que hay una serie de valores que trabajas durante el camino de la sanación como son la aceptación, la serenidad, la autenticidad y la gratitud. Seguramente ya estaban antes pero en el período están más presentes.

Ahora, tras la quimio he sido operada, estoy limpia aunque todavía queda camino para sanar y toda una vida para disfrutar y lo haré como dice el Chojin en su canción "un nuevo yo despierta", un yo consciente y más sabio... gracias a la terapia con meditación y yoga.



Atención plena

Mindfulness basado en la tradición budista

Dokushô Villalba



El último libro del maestro zen Dokushô Villalba es, por encima de todo, una lección clarificadora sobre un tema -la práctica de la atención plena o *mindfulness*- que arrastra cierta confusión en occidente. También es un libro oportuno, precisamente porque se erige en una roca firme y sencilla, profunda y honesta, frente a la corriente de cientos de libros *oportunistas* que se han publicado sobre este tema en los últimos años. A pesar de que su autor podría haber optado por un tono más agresivo a la hora de denunciar las distorsiones, deformaciones o simplificaciones implícitas en determinados enfoques occidentales de la atención plena, uno tiene la impresión de que el libro, más allá de la sabiduría que refleja su contenido, está escrito desde el corazón, en un tono conciliador, compasivo y con afán pedagógico. Dokushô Villalba no está elevando su voz ni “plantando cara” o enfrentándose a quienes, conscientemente o no, han tergiversado el sentido profundo de la práctica de la atención plena. Simplemente ha mirado a su alrededor, ha tomado nota de la situación, y ha decidido compartir su comprensión -que en él surge de la unión entre erudición y experiencia vital- de qué es verdaderamente la práctica de la atención plena.

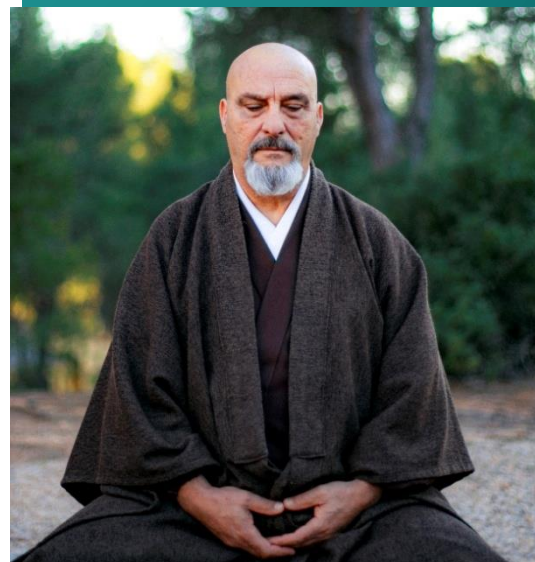
En apenas cuatro décadas desde su implantación pionera en contextos clínicos, de la mano de John Kabat-Zinn, la expansión del *mindfulness* por el mundo occidental ha convertido su práctica en un objeto más de mercado, sujeto por tanto a las leyes de la oferta y la demanda. La demanda creciente de este “producto” en ámbitos sanitarios, de actividad físico-deportiva, empresariales, educativos, de desarrollo espiritual o de ocio, ha favorecido su “macdonaldización”, es decir, su presentación como un producto que es visualmente atractivo, no demasiado exigente ni en esfuerzo ni en requisitos para los consumidores, que promete beneficios inmediatos y a un precio al alcance de la mayoría. Seguramente el propio Kabat-Zinn es quien menos podía imaginar o desear que el mercado acabase fagocitando el *mindfulness* del modo en que parece haber ocurrido. Y si bien este médico estadounidense dejó bien claro desde el comienzo, allá por los años setenta

del siglo XX, que la práctica de la atención plena hunde sus raíces en la tradición budista, es evidente que, a lo largo del proceso de expansión, las referencias a estas raíces han ido perdiendo peso, y a veces han sido completamente omitidas.

Este “olvido” no se debe únicamente a que los médicos, los psicólogos y los terapeutas de todo tipo que aplican, prescriben o defienden el uso de la atención plena en occidente no son budistas ellos mismos, ni a que desconozcan las fuentes budistas de esta práctica, sino principalmente a esa lógica de expansión global en virtud de la cual la práctica debe desprenderse de cualquier elemento que la identifique como vinculada o perteneciente a un grupo o comunidad, ya sea religioso, étnico, nacional, político o de cualquier otra clase. Por decirlo con la metáfora de la “macdonaldización”: si queremos que todo el planeta coma hamburguesas, conviene que nadie sepa ni tenga interés en saber que su origen está en un bocadillo caliente hecho con las sobras del cerdo asado el día anterior -los domingos- que tomaban los trabajadores del puerto de Hamburgo en el siglo XVIII, no vaya a ser que se pierdan consumidores potenciales debido a determinadas asociaciones mentales que hagan con esa información.

Para muchas personas, la palabra “budismo” activa un campo semántico donde aparecen conceptos tales como oriente, Asia, creencia religiosa exótica, secta, gente con ropajes extraños o rituales ancestrales. Es decir, “budismo” se asocia a un contexto étnico-religioso (histórico, cultural, folklórico) determinado. De ahí que parezca razonable desvincular el *mindfulness* del budismo, si lo que se pretende es universalizar su práctica. El problema es que en esa desvinculación también se han roto los vínculos de la atención plena con otro contexto, que no es específico de ninguna etnicidad o culto religioso, como es el contexto ético y cognitivo. Y esta segunda descontextualización ha tenido como consecuencia que la práctica de la atención plena en occidente, el así llamado *mindfulness*, se haya convertido en una mera técnica, como tantas otras, para procurar alivio momentáneo a algunos de nuestros síntomas dolorosos. Porque, mientras la atención plena no se entienda y se practique dentro de un proyecto vital, acompañada de otras acciones congruentes con ella y de determinado planteamiento general de vida (el contexto ético), y mientras no se la entienda y practique desde una visión detallada y profunda del funcionamiento de la mente (el contexto cognitivo), sólo será una gimnasia refinada que nos haga más soportable nuestro encaje en este mundo, y no una práctica que nos ayude a crecer como seres humanos y a transformarlo. El gran acierto de Dokushô Villalba con este libro radica en mostrarnos la diferencia entre una técnica de bienestar y una herramienta de despertar.

Dentro de ese campo semántico que muchas personas activan cuando se habla de budismo, también habita, pero en un plano más oculto, la idea de que no es algo “nuestro”, sino algo ajeno a la identidad histórico-cultural de occidente, una identidad construida en torno a una visión racional científica del universo recostada sobre un tejido de creencias judeocristianas, una identidad que, no lo olvidemos, fue el terreno sobre el que crecieron el capitalismo y la economía de mercado tal como la conocemos. Y más cosas, pues también





alimentó a) la separación cuerpo/mente -la herencia griega soma/psique que luego se cultivó en el cristianismo-, b) la separación ontológica sujeto/objeto y c) el culto al individualismo.

A la luz de esta última reflexión, creo que la presentación que Dokushô Villalba hace de la práctica de la atención plena puede entenderse como el cuestionamiento de un esquema dominante inserto en lo más hondo de nosotros, “hijos de occidente”. En cualquier caso, el libro no es una llamada a la “subversión” de ese esquema, sino una amorosa invitación a que despertemos espiritualmente, es decir, a que desarrollemos nuestra capacidad para ser conscientes de todo y en todo momento, pues sólo la consciencia plena -y su gran centinela, la atención- podrá liberarnos de ese esquema dominante que tanto sufrimiento provoca en nuestras vidas.

Para que esa invitación se entienda de manera adecuada, el autor comienza con una serie de aclaraciones conceptuales. La *atención convencional*, la que todos llevamos desde que nacemos porque forma parte de nuestra biología, no es la misma que la *atención plena*, ésa que en lengua pali llamaban *sati*. La primera mira hacia afuera, prestando un servicio necesario para la supervivencia. La segunda mira hacia adentro, buscando respuestas a las preguntas más profundas que un ser humano puede formularse: ¿qué/quién soy yo? ¿qué y cómo funciona mi mente? ¿qué es la realidad? ¿por qué es así? ¿hacia dónde voy o hacia dónde quiero ir? ¿por qué me pasa lo que me pasa, por qué siento lo que siento, por qué pienso lo que pienso? Pero estas preguntas no permanecen en un limbo intelectual, sino que desembocan en un interés práctico: ¿cómo puedo liberarme de cualquier malestar existencial?

Al Buddha Shakyamuni solo le interesaba esto último, y no las filosofías ni las teorías que no pudieran comprobarse en primera persona. El Buddha Shakyamuni, que no era budista, formuló una hipótesis, es decir, una respuesta comprobable empíricamente para esa última pregunta. Cualquier ser humano puede poner a prueba experiencialmente esa hipótesis, y sacar sus propias conclusiones. La maestría de Dokushô Villalba en este libro radica en que ha sabido explicar con argumentos científicos -de la psicología cognitiva para ser más precisos- algunas de las cosas sobre las que el Buddha Shakyamuni cimentó su hipótesis, en particular lo relacionado con la “ignorancia”, fuente última de todo malestar o insatisfacción vital (*dukkha*, en pali). El autor nos habla de “error cognitivo” provocado por defectos atencionales, y describe con lenguaje sencillo algunos aspectos del procesamiento de información en nuestro cerebro. Nos habla de cosas que el Buddha no podía conocer, como el papel de la formación bulbo-raquídea en el tráfico neuronal de la información. Pero también nos habla de la indispensable coordinación que debe existir entre la atención plena y otras prácticas “coadyuvantes”: los ramales en el llamado Noble Óctuple Sendero de la tradición budista. Este sendero es, de hecho, la hipótesis formulada por el Buda, y no hace falta -jni

mucho menos!- ser budista para poner a prueba la corrección de la hipótesis. Sólo en el contexto de un proyecto global de vida (un sendero) podemos practicar una *atención plena correcta*.

El maestro Dokushô, movido por ese afán pedagógico antes señalado, no ha dudado en alterar la estructura del proceso meditativo descrito en el *SatipatthanaSutta*, el discurso del Buddha sobre los fundamentos de la práctica de la atención plena. Y así, los cuatro soportes tradicionales indicados en el discurso se han convertido en cinco: cuerpo-respiración / sensaciones / estados emocionales / construcciones mentales / totalidad del campo de conciencia. Progresivamente, en una secuencia bien argumentada de pasos y fases, descrita con claridad y detalle, el autor expone un completo programa de entrenamiento en la atención plena. Uno de los hilos conductores de esta secuencia tiene que ver con la interesante distinción que se hace entre “campo de experiencia” y “campo de conciencia”. Como señala el maestro Dokushô, experimentamos mucho más de lo que somos conscientes. Igualar ambas extensiones, hacer coextensivos ambos campos, se convierte en un norte hacia el que dirigir nuestra práctica, obviamente no el sentido de reducir el campo de experiencia, sino en el de aumentar el campo de conciencia, para que logre abarcar todo lo que experimentamos.

Este progresivo aumento de la conciencia, basado en la práctica sistemática de la atención plena, rendirá sus frutos sin buscarlos. Poco a poco, iremos abandonando esas separaciones antinaturales antes nombradas en las que hunde sus raíces nuestra civilización occidental. La práctica de la atención plena, inspirada en principios éticos y cognitivos como los del budismo, nos ayudará a eliminar paulatinamente la separación mente/cuerpo, no como idea o concepto, sino de un modo vivencial. También nos ayudará a darnos cuenta de la inseparabilidad entre nosotros como “sujetos” y cualquier “objeto”, pues llegaremos a sentir que *el* uno y *lo* otro se interpenetran. Y por supuesto, nos ayudará a disolver la separación que mantenemos entre sujetos.

Este último logro es, a fin de cuentas, el más importante si pensamos desde una perspectiva transpersonal o a escala global humanitaria. El único fruto verdaderamente valioso de cualquier aumento de sabiduría -entendida de manera simple como eliminación de errores cognitivos- es su consecuente aumento de amor y compasión hacia los demás y hacia nosotros mismos. Dokushô Villalba nos lleva a ese convencimiento, sin forzar el camino, sin excesos técnicos en su lenguaje, en un libro además repleto de ejercicios prácticos que convierten la lectura en un entrenamiento en sí mismo, y con información básica sobre las distintas modalidades (*online* y presencial) para cursar un programa de práctica de la atención plena basado en la tradición budista.

Un libro, en definitiva, clarificador y útil para cualquier persona que aspire a vivir una vida más consciente, plena, libre y feliz, pero también más comprometida con ayudar a los demás en ese mismo camino.

Rafael Pulido Moyano

es Doctor en Pedagogía por la Universidad de Granada. Desde 2005 es profesor de la Universidad de Almería. Ha sido profesor visitante en las universidades de Stanford, Londres, Guayaquil. A lo largo de su trayectoria profesional ha formado parte de distintos grupos de investigación, en áreas como Antropología, Lingüística o Didáctica. En 2018 fundó el grupo interdisciplinar de investigación “Ciencia, Consciencia y Desarrollo”, que actualmente está llevando a cabo un proyecto de innovación docente sobre el uso de la meditación en las aulas universitarias.





Hace 2,5 millones de años que el ser humano apareció en el planeta Tierra, y desde tiempos inmemoriales ha vivido y convivido con la naturaleza. Pero tres importantes revoluciones en el Homo Sapiens, cambiaron el rumbo de lo que podría haber sido su historia, conduciéndonos hasta nuestros días. La primera revolución fue la cognitiva, la segunda la agrícola y la tercera la científica, pudiendo ser esta última la que acabe con su historia. Algo que está magníficamente relatado en el libro de Yuval Noah Harari (2014) *"Sapiens. De animales a dioses. Una breve historia de la humanidad"*.

Desde que el hombre moderno se mudó de las zonas rurales a las ciudades, su relación con la naturaleza cada vez se hizo más distante. Se cree que para el año 2050 el 75% de la población mundial vivirá en entornos urbanos. Actualmente para la mayor parte de nosotros el día transcurre entre hormigón, objetos de plástico, y asfalto. Hecho que ha provocado desde hace unos 50 años, el despertar de conciencia de algunas personas, cuya intuición les dijo que este no era el buen camino a seguir, haciéndoles retornar al campo, buscando formas alternativas de vida más saludables. Ahora sabemos gracias a numerosos estudios, que la intuición de esas personas estaba en lo cierto.

Las primeras investigaciones científicas sobre la influencia de la naturaleza en el bienestar psicológico datan de 1979. Fue Roger S. Ulrich quien primero demostró el poderoso beneficio del contacto con la naturaleza, al comparar enfermos con acceso a ella y enfermos sin acceso a entornos naturales. Prosiguió con otros estudios en adultos sanos, utilizando mediciones a través de electrocardiogramas, electroencefalogramas, electromiografías, conductancia de la piel, tensión arterial, etc. Llegando a las mismas conclusiones; el contacto con la naturaleza favorecía el bienestar psicológico. Desde entonces hasta hoy otros muchos estudios han corroborado sus resultados, como por ejemplo uno realizado en Dinamarca con 11.000 personas, donde se comparó a personas que habitaban cerca de entornos naturales respecto a otras que vivían lejos, concluyendo que aquellas cercanas a la naturaleza tenían menos riesgo de padecer ansiedad, depresión y dolor físico.

El contacto con entornos naturales reduce la producción de cortisol, la tensión arterial, fortalece el sistema inmunológico, aumenta la presencia de receptores dopaminérgicos en el cerebro... En definitiva, facilita emociones y conductas positivas. Algo que ha sido incluso constatado fisiológicamente mediante resonancia magnética. Una gran

recopilación de los estudios científicos que demuestran los efectos positivos del contacto humano con entornos naturales (bosques, montañas, el mar, prados, incluso imágenes de paisajes naturales bonitos o presencia de plantas y flores de interior) puede leerse en el libro de Selhub, E. y Logan, A. (2012). *El poder curativo de la naturaleza*.

Además de las actuaciones provenientes de los movimientos ecológicos a escala internacional, en pro de una conservación de los ecosistemas, clamando por la reducción del calentamiento global, desde la Asociación Transpersonal Iberoamericana hemos entendido la urgente necesidad de reconectarnos con la naturaleza, porque nuestro distanciamiento de ella no sólo está deteriorando el planeta en el que hemos nacido, sino que está deshaciendo incluso la propia naturaleza humana. Aquella que nos hace genuinamente humanos, que nos conecta con nuestro ser más profundo, nuestra identidad espiritual. Al no reconocer nuestra esencia natural, dejamos de experimentarnos como parte de un todo mayor, como pura consciencia que nos une con todo lo que existe; nuestra verdadera naturaleza transpersonal, más allá de nuestra forma personal.

Comprender la relevancia que tiene recuperar la conexión con nuestro origen, ha sido lo que ha dado nombre a las jornadas de Psicología Transpersonal y Espiritualidad que anualmente organiza nuestra asociación en Tudela. Te esperamos para “Reencontrarnos con la Naturaleza”.

A continuación puedes leer el contenido del programa con cada uno de los ponentes invitados en el siguiente enlace:

<http://ati-transpersonal.org/es/m-jornadas-transpersonales-es/m-jornadas-tudela-2020-es.html>

Román Gonzalvo

Psicólogo transpersonal

Presidente de ATI

www.romangonzalvo.com





ASOCIACIÓN
TRANSPERSONAL
IBEROAMERICANA

ati magazine #4

Para suscribirte a este Magazine envía un mail a:

contacto@ati-transpersonal.org

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

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

En Facebook:

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

Para más artículos de interés:

www.transpersonaljournal.com