

Lo esencia de la práctica del yoga es que  
te ayude  
a recuperar la dimensión espiritual de la  
Vida,  
para estar en el código de la Unidad.

Desde la perspectiva del yoga la salud es un movimiento del organismo en búsqueda del equilibrio, supone una respuesta eficaz y de menor coste energético ante los estímulos externos e internos. La salud es la capacidad adaptativa del organismo y de la persona al cambio. En el Yoga esa capacidad depende en gran medida de la Integridad de la persona, y una persona es integra cuando hay coherencia entre su pensar, sentir y actuar. Esa coherencia restablece en gran medida la salud. En este sentido el yoga es una educación práctica que da herramientas para:

- Generar pensamientos armónicos y lúcidos; los pensamientos son poderosos medicamentos.
- Crear estados de calma y paz. Una respuesta de relajación como base para restablecer la salud.
- Un espacio para vivir y cualificar las emociones, dándoles un sentido constructivo; la mayor parte de nuestras enfermedades son de origen emocional.
- Una vivencia desde el cuerpo y con el cuerpo que ayude a habitarlo con ternura y vitalidad. El sedentarismo, los hábitos alimentarios, la respiración empobrecida, etc., son causa de muchos problemas a nivel

de la columna vertebral y del sistema articular y muscular en general.

Y el primer paso es que cada uno sea partícipe activo de su propia salud que asuma sus responsabilidades y que ponga su energía en movimiento. La responsabilidad sin culpabilidad, sin victimismo, tan sólo como la capacidad de responder en una actitud de aprendizaje. Yoga implica una actitud de aprendiz, aprendices de la Vida, de los eventos que a cada uno le toca afrontar. Con esta actitud la enfermedad es una gran maestra.

El segundo paso que te propone el yoga es que te pares. Una parada para que puedas ver dónde estás, qué piensas de ti mismo y qué imagen tienes de ti y del mundo. Qué piensas de la enfermedad, del pronóstico. Todos esos pensamientos implícitos son importantes porque uno se convierte y actúa según las ideas que se tienen de si mismo. Y el yoga te da un marco donde retomar un sentido más profundo de lo humano, donde nos ayuda a dar sentido a lo que nos sucede, y desarrollar valores esenciales contigo y con los demás. Estos valores son: no hacer daño, honestidad, generosidad, ecuanimidad, abstenerse de lo no esencial.

El tercer paso es ir cambiando de hábitos, introduciendo nuevas acciones. Una vez me explicaron de una forma muy simple lo que era un hábito: “si tu pones en una cazuela grande con agua y abierta una rana, y pones a fuego muy lento a calentar el agua, la rana no salta y acaba cociéndose”.

Realmente nos cocemos en nuestros propios hábitos, en nuestras propia salsa. Un 70% de nuestras enfermedades vienen de hábitos inadecuados, si cambiamos nuestros hábitos restablecemos el equilibrio y por tanto

ayudamos a recuperar la salud. Este es el sentido de la práctica. Introducir un tiempo de Yoga en tu vida diaria, permite que introduzcas un elemento nuevo que va a ir cambiando el ritmo de cómo y desde dónde vives lo cotidiano. En el cuerpo el ritmo viene expresado por la respiración y el corazón. La respiración es el centro de las diferentes métodos propuestos en el yoga para restaura la salud. Ya que por una parte aporta vitalidad, Prana, ayuda a calmar el mental y producir una respuesta de relajación, que es esencial para el buen funcionamiento de todo el sistema neurovegetativo, mejora la circulación energética y orgánica y ayuda a la limpieza del cuerpo.

Las enseñanzas del yoga pasan por el corazón, ya que la más poderosa de las medicinas es el Amor. Lo que hagas hazlo con amor, respira con gratitud, haz un ejercicio con fuerza y con la sensibilidad de la ternura, sonríe, no por compromiso, si no porque escuchas el corazón. Toda práctica nace en ti, en tu centro y termina en ti , en tu centro. La salud en el yoga es el arte de entrar en uno mismo y armonizar los pensamientos, las emociones y el cuerpo en una corriente de Vida y Amor. Para ello cuenta con numerosas herramientas que tienen su incidencia en estos tres niveles: meditación, visualizaciones, pensamientos semillas, sonidos, respiraciones, ejercicios físicos. Todos estas herramientas las iremos desarrollando en próximos artículos, cuando hablemos de temas más concretos, concernientes a los síntomas más comunes de los alumnos que acuden a las clases de yoga.

---

---

## Los mapas del Yoga para la salud

### Una visión desde la Tradición

Muy a menudo hablando de yoga terapéutico cometemos un error: intentamos que el yoga se adapte a una estructura y a un concepto de la enfermedad típico de occidente.

Según esta estructura la enfermedad es algo que se manifiesta en el cuerpo y que se cura en el cuerpo a través de medicamentos que hacen desaparecer los síntomas. Además hay la tendencia a dividir la salud en diferentes campos de especialización que a menudo ponen poca atención a los demás aspectos sin integrarlos.

El concepto de enfermedad según el yoga parte del presupuesto que el ser humano está compuesto por diferentes niveles perfectamente interconectados donde no hay separación entre cuerpo físico, energético, pensamientos, emociones y espíritu. De hecho la palabra sánscrita que indica enfermedad es viâdhi, que literalmente significa “desconectado del Ser”.

El principio que utiliza el yoga es el de reforzar el poder innato de la persona a la autocuración sin añadir nada, más bien tratando de abrir espacios y caminos que impiden que esa potente fuerza se active.

Me gustaría profundizar un poco en los escasos conocimientos que tenemos de la estructura terapéutica del yoga que, contrariamente a lo que se cree, está

basada en teorías y principios muy claramente estructurados por los textos mas antiguos.

Me refiero a 3 modelos principales: el modelo Panca Maya, la estructura de los Vâyu y la fisiología sutil basada en los nâdî. Juntos constituyen un mapa detallado extremadamente importante en la aplicación del yoga para la salud.

### **EL MODELO PANCA MAYA**

El Panca Maya es presentado en la Taittirîya Upanisad, especialmente en el Brahmananda Valli que es su segundo capitulo.

Panca significa “cinco” y Maya significa “penetrante” y nos indica que el sistema humano está compuesto por cinco niveles inter-penetrados: cuerpo físico (annamaya), cuerpo energético/respiratorio (prânamaya), intelecto (manomaya), personalidad (vijñanamaya) y emociones (ânandamaya).

Ninguno de estos niveles por separado puede describir quienes somos, pero en su conjuntos nos dan una perfecta fotografía de nuestra individualidad.

Nadie puede negar en efecto que mi cuerpo físico me define y está interconectado con mi respiración, que puedo definir como mi sistema energético ya que sin ella no puedo sobrevivir. A lo largo de mi vida he tenido muchos aprendizajes a través de mi familia, mi entorno, mi cultura, mis creencias, pero cómo utilizo esos conocimientos, cómo percibo mi mundo y me comunico con él es una consecuencia de mi personalidad y mis elecciones personales. Finalmente mi relación con mi realidad interior y exterior pasa por mi poderoso mundo

emocional.

A través de la observación los antiguos maestros indios notaron que estas cinco dimensiones estaban tan inseparablemente conectadas que al modificar una también las otras se modificaban. Por ejemplo, si me enfado (experiencia emocional) también mi respiración cambia haciéndose más acelerada e irregular, mis mandíbulas estarán apretadas y tal vez mi corazón se acelere y mi cara se ponga roja, mi mente estará tan agitada que percibiré negativamente cada aspecto de la situación, y finalmente mi personalidad se hará irritable y agresiva.

Esto nos demuestra entonces que, por ejemplo, modificando la lentitud de la respiración de una persona (a través de âsana o prânâyâma) podemos ejercer una gran influencia en su estado mental y emocional. Lo mismo ocurre trabajando a nivel mental si pedimos a la persona visualizar una imagen o un símbolo (en una meditación o en una práctica de âsana): nos daremos cuenta de que su respiración cambia, trayendo efectos que, en el tiempo, pueden actuar sobre su cuerpo o su personalidad.

Pero ésta es también una demostración de que pensar que una âsana tiene, independientemente de la persona, un efecto predeterminado, es incorrecto, ya que su efecto dependerá sólo de la individualidad de esa persona formada por la especificidad de esos 5 niveles interconectados. Usar la misma âsana para un problema de estómago es como prescribir la misma pastilla a todos los pacientes, es un concepto occidental que tenemos que olvidar hablando de yoga.

De la misma forma no podemos pensar que las herramientas del yoga trabajen sólo en una

dimensión (maya). Âsana, por ejemplo, no es únicamente una actividad para el cuerpo físico sino también para la respiración y la mente.

En una âsana movemos el cuerpo acompañando los movimientos fisiológicos de la respiración: una flexión contrae el pecho y el abdomen favoreciendo la expulsión del aire y una extensión expande estas cavidades favoreciendo la entrada de aire. Cuidamos también que nuestra respiración sea sutil (prayatna) y regular (saithilya), actuando así sobre la dimensión de prânamaya, nuestra cualidad energética.

Pero una correcta utilización de âsana necesita también que la mente esté centrada en coordinar el movimiento con la fase respiratoria que le corresponda y que cada gesto sea al mismo tiempo estable (sthira) y confortable (sûkham).

Eso requiere una observación constante de la intensidad y velocidad del movimiento, de la cualidad de nuestra respiración, de nuestros límites y posibilidades.

Si la mente pierde esa atención se pierde la coordinación, la respiración se hace irregular, aparece la inestabilidad o el esfuerzo.

Así que algo que aparentemente es exclusivamente físico como âsana actúa claramente sobre el nivel energético (prânamaya) y mental (manomaya).

### **LOS PRÂNA VÂYUS**

El segundo modelo que merece la pena examinar está directamente relacionado con el nivel energético de prânamaya del que hemos hablado antes. Este sistema viene

descrito en otro texto de la tradición, el Yogayâjñavalkya Samhita.

Si consideramos el Prâna como la fuerza energética que permite la Vida en este universo, podemos comprender que al entrar en el sistema energético humano ese Prâna asume diferentes funciones con el objetivo de sostener la vida del pequeño universo individual.

De esta forma el Prâna que se concentra en el pecho se llama prâna vâyu y se considera el centro de la mente, de las emociones, de los sentidos, además que de la respiración. Prâna en el abdomen se llama apâna vâyu y es responsable de la eliminación de los desechos del cuerpo, así como de la menstruación y del parto en las mujeres. El Prana localizado alrededor del ombligo se llama samâna vâyu y es responsable de la digestión y asimilación. El prâna situado en el cuello se llama udâna vâyu y es responsable de la comunicación. Y finalmente el prâna que gobierna la circulación y distribución de los nutrientes en el cuerpo se llama vyâna vâyu y está localizado en todo el cuerpo y especialmente en las articulaciones.

Los vâyu están perfectamente interconectados ya que son la expresión en el cuerpo humano del mismo Prâna, y su funcionalidad mejora cuando el Prana tiene una buena intensidad. Por eso a veces una carencia o una acumulación de prâna en una zona se manifiesta con una enfermedad.

Lo que es importante para nuestro objetivo es la relación que hay entre este mapa anatómico y las herramientas de yoga para la salud.

Otra vez la observación llevó los yoguis de la antigüedad a notar cómo las diferentes áreas del sistema humano responden a diferentes tipos de respiraciones u otras técnicas.

Por ejemplo, la región de apâna responde a ritmos respiratorios con una énfasis sobre la espiración, mientras que la zona de prâna responde a ritmos que pongan énfasis en la inspiración. Pero también otras herramientas como los mudras que actúan sobre vyâna vâyu, y el canto de mantras o la respiración sonora ujjâyi, como se puede intuir, sobre udâna vayu.

Combinar la perspectiva de los panca maya con los prâna vâyu ya nos da una idea de cómo el conocer estas estructuras puede dirigir nuestras elecciones cuando queremos influir sobre la salud a través del yoga.

Pero aún así sería muy simplista deducir que un problema que está focalizado en la región de apâna en una persona se soluciona con flexiones y espiraciones. Otra vez entraríamos en la estructura mecanicista occidental. La realidad de cada ser humano es demasiado compleja para reducirla a un simple mecanismo de respuesta. Lo que es clave en este sentido es la capacidad del yoga-terapeuta de interpretar, con conocimiento y sensibilidad, cada elemento que pueda recoger en la observación y en el coloquio con el alumno según los mapas que se han indicado.

### **LA FISIOLOGÍA SUTIL DEL YOGA**

También este último sistema está en relación con el concepto de circulación del prâna en el sistema humano y está presentado con claridad en un texto que se

llama Yoga Taravalli de Adi Shankara.

El prâna circula a través de una estructura compuesta por canales energéticos, los nâdî, y tres de estos se consideran los mas importantes. El canal susûmna que corre desde la base de la columna hasta la corona de la cabeza; Pingalâ, que se origina en la narina derecha, y Idâ que se origina en la izquierda, que atraviesan la frente y recorren los lados de la columna hasta la base de susûmna.

Según la tradición uno de los objetivos del yoga es ayudar a que la energía que corre en idâ (tha) y pingalâ (ha) pueda entrar y subir a través de susûmna nâdî. Lo que impide que eso ocurra son las múltiples impurezas que bloquean la libre circulación de esta energía justo allí donde idâ y pingalâ se unen con sushûmna nâdî.

Si prâna circula sin obstáculos la mente es mas clara y la fuente de la consciencia, el purusa, puede percibir la realidad de la forma mas correcta. Según el yoga, en efecto, percibimos a través de la mente y de los sentidos debido al prâna que es así mismo la expresión del purusa.

Hablando de impurezas hay que recordar que los antiguos yoguis no se referían a algo exclusivamente material, sino a pensamientos, actitudes, emociones o experiencias incluidas en esos múltiples niveles que hemos llamado panca maya.

Los yoguis observaron como, a través de ciertos tipos de respiración, se activaba agni, el fuego simbólico localizado en la región central del cuerpo que tiene la función de quemar las impurezas liberando el circuito energético y permitiéndole

captar mayores cantidades de Prâna. Así que relacionaron diferentes aspectos respiratorios con diferentes capacidades “depurativas” de esas impurezas.

Por ejemplo, la espiración tiene la función de llevar esas impurezas hacia agni, y es fácil observar como una profunda espiración o una retención con los pulmones vacíos, contrae espontáneamente el abdomen levantándolo ligeramente. De la misma manera la inspiración y la retención con los pulmones llenos pueden llevar las llamas del fuego digestivo hasta la base de la columna donde están localizadas esas impurezas.

La misma clasificación de las âsanas en pascimatana y purvatana se basa en el tipo de respiración que les acompaña.

Las flexiones (pascimatana) acompañan la espiración ya que son extremadamente más fáciles de realizar soltando el aire, y soltar el aire lleva esas impurezas hacia el fuego gástrico. Las extensiones (purvatana) acompañan la inspiración que es la fase respiratoria que espontáneamente arquea la columna, y la inspiración ayuda a que agni se acerque a las impurezas.

Si las âsanas favorecen una primera depuración a nivel más superficial y periférico, las técnicas de prânâyâma terminan de eliminar las impurezas en los canales más centrales.

Estos conceptos y simbolismos nos confirman la importancia de la respiración en la práctica de âsana y siguen indicando como, al intervenir sobre un aspecto aparentemente exclusivamente físico, estamos realmente influenciando todo el

sistema energético del ser humano.

Los tres esquemas antes descritos - conocidos sólo superficialmente en el yoga occidental- nos indican como ninguna de las herramientas que usamos en el yoga es casual y únicamente si somos capaces de comprender los principios que las sostienen, seremos capaces de aplicarlas con coherencia de cara a la salud.

Pero a pesar de ser unos mapas extremadamente importantes no hay que olvidar que siempre son mapas, y que al conducir hay que mirar la carretera.

La infinita variedad de individuos, síntomas, causas, circunstancias, etc. hacen que, aún si el mapa es multidimensional, lo que más vale es la capacidad de utilizar las herramientas del yoga adaptándolas a cada persona y momento.

No es yoga terapéutico “lo que hacemos”, lo es “cómo” lo hacemos.

---

## **El mito de kundalini como modelo terapéutico transpersonal**

### **EL MITO**

El mito es un relato por el que el ser humano “naturaliza” su origen, repara la fisura entre lo material y lo “transmaterial”. Los humanos son fieles a

sus mitos porque necesitan saberse animados por “instintos culturales” que les hacen sentirse más naturales. La Filosofía, en tanto intento de explicar el orden de las cosas a partir de un principio material constituyente (physis), trajo consigo la desacralización de las leyes, el reconocimiento de la individualidad y la aspiración a la felicidad personal (ética).

Según autores como Weber o Habermas o Wilber, la dignidad de la modernidad es haber diferenciado los tres grandes ámbitos que componían el mito: el mundo objetivo, el mundo subjetivo y el mundo intersubjetivo. Mundos irreductibles el uno al otro pero diferenciables. En el relato mítico estos mundos están fundidos, indiferenciados y, como hemos dicho, la gran labor del Renacimiento primero y de la Ilustración después consistió en separar esos elementos. Los modernos solemos dar por sentado que esta diferenciación es un hecho y tendemos a olvidar que, desde el punto de vista del mito, la ciencia, el arte y la moral se hallaban indisolublemente fundidas.

La ciencia se ocupa de los objetos y las leyes que los gobiernan, el arte se ocupa del sujeto que los observa, la moral se ocupa de los acuerdos entre los individuos. Es otra forma de referirse a las categorías platónicas: Verdad, Belleza y Bondad. Son los tres mundos de los que hablaba Popper: objetivo, subjetivo y cultural, las pruebas de validez de Habermas: verdad objetiva, sinceridad subjetiva y ajuste intersubjetivo.

Cada uno de ellos se expresa en un lenguaje. El lenguaje del “ello” es un

lenguaje objetivo y neutral, carente de valores, es el lenguaje de las ciencias empíricas, analíticas y sistémicas, y es un lenguaje monológico, que monologa con "ellos". El lenguaje del "yo" requiere presencia, conciencia subjetiva. El lenguaje del "nosotros" tiene que ver con la visión colectiva del mundo propia de un tiempo, lugar y cultura determinados.

Indudablemente, el hecho de que la Ilustración iniciase el movimiento de diferenciación de los tres componentes del mito, trajo muchas ventajas como la democracia, los movimientos de liberación de las mujeres o los esclavos o el surgimiento de la ciencia, pero, el gran éxito conseguido por esta última eclipsó los avances realizados en los dominios del "yo" y del "nosotros". La ciencia comenzó a usurpar el lugar de la conciencia y de la moral. La razón del avance desmesurado del monólogo científico es que la investigación empírica es mucho más fácil que la compleja interpretación hermenéutica o la comprensión intuitiva. De manera que la búsqueda del conocimiento se redujo a taxonomizar el mundo. La conciencia, la cultura y la naturaleza se midieron en términos de información sensorial, convirtiéndose el conocimiento en el reflejo de un Universo carente de valores éticos y estéticos. Las cosas tienen para el conocimiento científico una localización espacio-temporal, pueden ser mayores o menores, pero no pueden ser mejores ni peores, no tienen significado, ni belleza, ni bondad, ni virtud.

No se trata ahora de regresar a la indisociación mítica en la que yo, cultura y naturaleza todavía no se habían

diferenciado, sino de recuperar modelos que permitan el reequilibrio y la integración de los tres elementos en una nueva dimensión que asume una individualidad unida indisociablemente a un Cosmos energético del que lo mental y lo material no son más que algunas de sus posibilidades.

### **EL TANTRA COMO RELATO MITICO**

El Tantra representa el aspecto energético de la religión hindú. Los tántricos rinden culto a la Sakti, energía que hace posible la vida y sostiene el universo. El mundo manifiesto y, dentro de él, el ser humano y la naturaleza, son una degradación de la Sakti. El universo, por tanto, está compuesto de la misma sustancia o energía que va diferenciándose en frecuencias vibratorias cada vez más lentas. Las diferencias vibratorias crean todas las formas del universo. Aunque conciencia y energía se separaron para dar origen a la creación, permanecen en todo ser humano como posibilidad de reexperimentar la unidad de la que partieron. La energía cósmica, Sakti, permanece enroscada (Kundalini-Serpiente) en la raíz de la espina dorsal. La conciencia suprema, Shiva, está presente en la parte alta de la cabeza.

El Tantra ha elaborado una compleja estructura que explica el funcionamiento de las fuerzas vital y mental en el ser humano. Esta estructura está compuesta de nadis, flujos energéticos que interconectan todo el cuerpo energético, y chakras, centros energéticos que absorben, transforman, distribuyen y expulsan la energía. Las diferentes descripciones del sistema varían en cuanto al número de nadis

y chakras. En aras de la sencillez señalaremos los tres nadis principales: Sushuma, que recorre por su centro la columna vertebral de un extremo al otro, transporta la energía espiritual. Ida que parte del lado izquierda de la columna y la asciende serpenteando hasta el cerebro, conduce la energía mental. Pingala, partiendo del lado derecho realiza el mismo movimiento y conduce la energía vital. Los chakras principales son siete y se sitúan a lo largo de la columna vertebral en coincidencia con los principales plexos del sistema nervioso y asociados a las principales glándulas del sistema endócrino. El objeto de la práctica tántrica es despertar la energía cósmica que duerme en nuestro interior para que ascienda en busca de la Conciencia pura que impregna el universo entero.

El Tantra representa perfectamente la noción de mito como relato reparador de la escisión entre el hombre y la naturaleza, aunque con unas características que le convierten en, a nuestro juicio, un modelo integrador de plena vigencia y grandes capacidades prospectivas.

En primer lugar es un modelo energético que viene a confirmar o ser confirmado por la concepción del universo surgida de la física einsteiniana. Además, su carácter vibracional lo sitúan en el ámbito de la física cuántica. La comprensión de los enfoques energético y vibracional, y de cómo estos interaccionan con la estructura molecular y el equilibrio orgánico, está propiciando la gestación de importantes cambios en las denominadas ciencias de la salud.

La curación por vía electromagnética es ya

un hecho. El descubrimiento de los rayos X permitió echar una ojeada al interior del organismo humano vivo. La electroterapia cuenta ya con abundante evidencia empírica de sus efectos en la supresión del dolor, en la curación de fracturas o en la terapéutica del cancer. El escaner de tomografía axial o la resonancia magnética computerizada son otros ejemplos de los avances conseguidos en este campo. Este tipo de tecnología permite observar fenómenos celulares porque producen frecuencias que entran en resonancia con los componentes celulares o energéticos de los organismos que se estudian. La ciencia comienza a aprehender que el organismo humano, como dice el Tantra, es un conjunto multidimensional de campos de energía en interacción.

La dualidad onda/partícula de la materia permite comprender la estructura física del organismo humano no como un sistema cerrado sino como uno de los diversos sistema que forman parte de un equilibrio dinámico. Si esto es así, es fácil deducir que lo que consideramos materia física convive con otros tipos de materia cuya única diferencia sea la frecuencia. A pesar de vivir inmersos es un océano de energía electromagnética, nuestros ojos y oídos no la pueden percibir porque sus frecuencias se hallan lejos de las bandas captadas por nuestros órganos físicos de percepción. Sin embargo, como venimos de describir, aunque todavía no hemos entendido con claridad de qué manera los campos eléctrico y magnético influyen sobre el organismo celular, podemos decir que existe una interacción entre ellos.

Si observamos ahora el campo de la

Psiconeuroinmunología, descubrimos que la modificación de la tensión emocional tiene consecuencias probadas sobre el estado de salud orgánica del individuo. Y si nos volvemos hacia el campo de la Psicología, encontramos que el biofeedback, la hipnosis y otras formas de psicoterapia producen efectos fisiológicos en los individuos que las practican. El propio Psicoanálisis lacaniano señala que lo Simbólico tiene efectos sobre lo Real. Lo que queremos decir es que tanto las emociones como el pensamiento, o quizá mejor, frecuencia mental, interaccionan con el resto de las frecuencias que estamos describiendo.

Podríamos seguir con la vibración del color o la musical, todo ello para concluir que de la misma manera que el ser humano intercambia sin parar energía densa con su entorno, también intercambia otros tipos de energía más sutiles, algunas de ellas inasequibles a la tecnología actual. Existen en la actualidad numerosas técnicas, algunas de ellas milenarias, que, lejos del reconocimiento oficial, trabajan sobre este tipo de energías sutiles en beneficio de la salud holística de sus pacientes. Algunos ejemplos de ello pueden ser la Homeopatía, la Acupuntura, la Terapia Floral, la Cromoterapia o los Yogas.

Pues bien, la anatomía sutil tántrica, resulta un magnífico modelo para integrar todos estos aportes de lo que podríamos denominar medicina energética o vibracional. Gracias a ella podemos comprender porqué, cómo o cuando una dieta, un tipo de relaciones sexuales, comprar un coche, una catársis emocional, un significativo, un color, un sonido o un

viaje psicodélico pueden resultar beneficiosos para las personas. En ella se encuentra la posibilidad de redescubrir que Yo soy yo con los demás en un Universo vacío.

### **EL TANTRA Y LA SALUD MENTAL**

A la luz de lo dicho hasta ahora, parece obvio señalar que cualquier aproximación de la enfermedad mental no puede prescindir de ninguno de los planos que constituyen la realidad energética individual y global. Esto supone un enorme esfuerzo de integración de disciplinas que hasta el presente se observan entre sí con recelo cuando no se descalifican mutuamente. Sin embargo, hemos de coincidir en que ni los mejores esfuerzos de la ciencia neurológica han logrado explicar buena parte de la sintomatología que afecta a las personas aquejadas de enfermedades mentales, ni las teorías dinámicas o psicosociológicas han descubierto las causas de las perturbaciones profundas del yo. Es cierto que algunas de las manifestaciones severas de la demencia pueden explicarse y tratarse atendiendo a los trastornos del funcionamiento cerebral y también lo es que los traumas infantiles pueden provocar la emergencia de síntomas psicológicos. Pero el hecho de que ni las teorías más biologicistas ni las más psicologicistas hayan dado cuenta de buena parte de la experiencia humana nos sugiere que debemos centrar nuestra atención en la naturaleza misma de la conciencia.

En la descripción de la actividad psíquica característica de cada uno de los chakras que presentamos a continuación hemos intentado mantener la visión integrativa que proponemos utilizando herramientas

conceptuales tanto biologicistas como simbólicas. Una de ellas es la teoría de los tres cerebros del neurofisiólogo Paul McLean quien señaló que el cerebro humano refleja los distintos estadios de la evolución filogenética diferenciando el cerebro reptiliano, el cerebro límbico y el Neocortex. Otra la teoría de las relaciones objetales que revolucionó el mundo psicoanalítico, así como la actitud ética y estética predominante en las personas cuya vibración se identifica con los diferentes chakras.

A la hora de valorar el procedimiento a seguir en la intervención terapéutica, nos encontramos con una vieja polémica del movimiento transpersonal y de las tradiciones de conocimiento. Es el intento de señalar un sentido en el camino hacia la liberación del sufrimiento. Ascender desde la materia al espíritu o descender del espíritu a la materia. Si entendemos la conciencia individual como un conjunto multidimensional de campos energéticos en interrelación, la posibilidad más clara de interpretación del estado ideal es la armonía vibratoria entre los diferentes campos. Esto significa que no hay unos más importantes que otros puesto que la falta de sintonía en uno o de uno con relación a otro provocaría la interferencia y, en consecuencia, la disfunción del sistema. Si a esto le añadimos que el sistema individual está supeditado a sistemas más complejos tendremos que admitir nuestras limitaciones en el control del proceso.

La palabra chakra significa rueda, nombre que parece indicar un movimiento circular. De hecho, muchas descripciones tradicionales lo representan como un

embudo, vórtice o remolino energético que gira a gran velocidad. Como hemos dicho anteriormente su misión es absorber energía del exterior y transducirla en forma y frecuencia asimilable para la estructura celular del cuerpo, como podemos ver en algunas de las correspondencias que hemos preparado. La rotación, siempre según descripciones tradicionales, se produce en el sentido de las agujas del reloj o en su contrario, y de forma inversa en el hombre y en la mujer. También hemos traído una transparencia que lo representa. Atendiendo a esta dinámica de los chakras, comprendemos las enormes posibilidades de sintonía e interferencia posibles. El paso de un chakra a otro significa un cambio de sentido susceptible de provocar un desequilibrio. Los chakras que giran en el mismo sentido tienen más posibilidades de interferencia que los que lo hacen en sentido contrario. Y es posible que todo el sistema produzca también una rotación particular.

Sin embargo, en el mito de Kundalini se plantea el tradicional esquema en U que ha caracterizado a muchas de las escuelas esotéricas de todos los tiempos. El practicante de tantra debe invertir todos sus esfuerzos y disciplina en conducir su caudal energético hacia la zona del primer chakra con el fin de despertar la Kundalini allí enroscada que ascenderá entonces por el canal central abriendo a su paso los chakras principales.

Siguiendo ese esquema ascensional, Jhon Nelson ha establecido 4 tipos de movimiento que pueden provocar desequilibrios: La evolución de un chakra al siguiente, la fijación o corte del flujo energético entre

un chakra y el siguiente, la regresión a una forma de vibración inferior provocada por alguna dificultad, y la intrusión de una vibración de frecuencia más elevada en una persona de vibración inferior.

Utilizando esta simple dinámica, Nelson ha encontrado una curiosa resonancia entre los chakras inferiores y los superiores. El modelo, aun lejos de resultar completo, proporciona, como veremos a continuación interesantes posibilidades interpretativas de la enfermedad mental.

### **PRIMER CHAKRA: LAS RAICES DE LA LOCURA**

No hay un acuerdo total en cuanto a la causa de la esquizofrenia. A pesar de que son ya décadas dedicadas a la investigación, todavía no se conocen con precisión los genes implicados ni la forma de transmisión de la enfermedad. En cualquier caso, la evidencia recogida parece señalar que lo que se transmite es cierta predisposición al desarrollo de estados psicóticos, especialmente si confluyen ciertas circunstancias.

Sabemos lo que se refiere a las alteraciones que la enfermedad mental puede provocar en las estructuras anatómicas cerebrales y sus interconexiones. Así como las formas en que puede sabotear la producción y eliminación de mensajeros químicos (neurotransmisores) que hacen posible el funcionamiento cerebral. Sin embargo, el misterioso nexo mente-cerebro sigue trascendiendo la visión reduccionista de una relación causa-efecto en una u otra dirección.

Es más fácil demostrar que la alteración física del cerebro transforma la experiencia subjetiva, pero cada vez es más la evidencia de que los hechos mentales

dejan su impronta en el cerebro. La neurociencia ha demostrado que la experiencia vital es, al menos, tan poderosa como la programación genética para determinar tanto la arquitectura celular como la actividad química del cerebro (interacción).

La experiencia vital empieza en la vida intrauterina. A partir de las quince o veinte semanas de gestación se pone en funcionamiento el cortex auditivo y podemos decir que el feto comienza a tener una relación con el mundo no absolutamente determinada por la fisiología de la madre

El nacimiento es, probablemente, la experiencia más intensa que debe enfrentar el ser humano. Las hormonas segregadas durante el mismo favorecen el establecimiento masivo de sinapsis que van a configurar la experiencia posterior de la persona (Imprinting).

Stanislav Grof ha elaborado una influyente teoría acerca del modo en que el proceso de nacimiento puede tener relación con el tipo de patología mental que, en determinadas circunstancias, puede desarrollar cada individuo (psicosis, depresión, adicción, etc.)

El recién nacido fundido en los brazos de su madre establece un tipo de relación intuitiva y no verbal que opera en un nivel emocional completamente ajeno a las modalidades racionales del pensamiento y de la percepción (bonding, vinculación)

A partir del cuarto mes comienza la experiencia de separación-individuación que va configurando las fronteras del yo, hasta los tres años en que la díada madre/hijo se

va desarticulando y se produce la transición a la conciencia del segundo chakra.

Esta época de la vida es especialmente delicada para el posterior equilibrio psicológico del individuo. Los especialistas de las relaciones objetales afirman que las perturbaciones prematuras del proceso de separación-individuación preparan el terreno para estados psicóticos graves, mientras que las que se dan en fases posteriores conducen al desarrollo de personalidades borderline.

Parece ser que los seres humanos son los únicos animales que desarrollan estados maníacos o esquizofrénicos. La prolongada dependencia del niño del entorno familiar posibilita la aparición de desvíos en el camino a la madurez. Por ello, algunos estudiosos han concluido que la génesis de la locura hay que buscarla en la forma en que los padres, y en especial las madres, educan a sus hijos. Así, se habla de madres esquizofrenógenas.

Dado que los esquizofrénicos fracasan en el dominio del repertorio básico del código de relación e interacción, habilidad cuya transmisión se considera una de las funciones primarias de la familia, numerosos autores han buscado en la interacción familiar la causa de la locura. Una de las hipótesis más conocidas en esta línea ha sido la teoría del doble vínculo o interacción paradójica del filósofo Gregory Bateson.

Sin embargo, también se han oído voces en el sentido contrario, es decir, que el niño esquizofrénico es el que trastoca el equilibrio familiar, haciéndola reaccionar

de forma aberrante.

Aunque todos estos factores han demostrado suficientemente su influencia en la aparición de un estado psicótico, ninguno parece determinar absolutamente su aparición. Por otra parte no es extraña la manifestación pasajera de un “brote psicótico” sin consecuencias posteriores en la vida del individuo, e incluso, en determinados casos, una experiencia psicótica puede servir de impulso para la transformación positiva de la vida de las personas.

Desde el modelo que presentamos, la locura se considera como una regresión a un tipo de conciencia característica del primer chakra. La conciencia que caracteriza al Mulhadara es la SUPERVIVENCIA.

Mientras que en el niño la supervivencia mediante actividades orales y anales nos resulta normal, el adulto que regresa a esta modalidad vital, mezclada además con elementos disgregados del segundo y tercer chakra, resulta patético. Incapaz de control busca satisfacciones orales continuamente (agua, cigarrillos, etc.) o se fascina con el producto de su actividad anal (heces). Su discurso, errático e incoherente por momentos, se centra también en la búsqueda de dichas satisfacciones, e incluso puede ser reemplazado por movimientos de vaiven que buscan recuperar las sensaciones fetales o de acunamiento. Excepto berrinches ocasionales la expresión de afecto es muy limitada, lo que contrasta con su absoluta dependencia de los demás.

## **SEGUNDO CHAKRA: LAS ALUCINACIONES**

Ken Wilber se refiere a la conciencia del segundo chakra como “tifónica”, término que

hace referencia al mítico tifón, medio serpiente y medio humano. La imagen del tifón es una buena representación del ser que transita entre el control del cerebro reptiliano y el límbico. En este viaje el yo asciende desde lo instintivo hasta lo sexual y emocional.

Esta fase, que evolutivamente se puede situar entre los 4 y los 14 años, se caracteriza por el abandono de la segura protección materna y el enfrentamiento del mundo fantástico. El niño consigue consolidar la imagen mental estable de los objetos que le sirven de anclaje emocional, aunque no esten inmediatamente presentes, y esa capacidad le abre las puertas del mundo mental y sus "fantásticas" posibilidades. En la medida en que el desarrollo continua, el sujeto se ve en la obligación de ir sustituyendo el mundo imaginario por la realidad consensual representada por el bagaje cultural de sus padres y su entorno.

El filósofo transpersonal Michael Washburn sugiere que el mundo de la fantasía infantil es en realidad la capacidad de conectar con una información inasequible para los adultos adaptados proveniente de lo que él denomina Fundamento Dinámico que sería algo parecido a la corriente de conciencia cósmica. Para el autor americano, el niño debe realizar una dolorosa elección entre el mundo consensual de los padres y la hipnótica influencia del Fundamento, siendo la única solución adaptativa la represión del segundo. Sin embargo, esa "represión original" no hace desaparecer la influencia del Fundamento, sino que esta quedará relegada a las regiones inferiores del cuerpo, la parte baja del abdomen, la pelvis y los

genitales, mientras que el “yo” buscará refugio en la zona de la cabeza. De esta manera se establece el predominio genital (periodo edípico freudiano), fuente primordial de la energía psíquica, aunque gobernada desde arriba (ego mental).

La serpiente kundalini representa, de esta manera, nuestras raíces evolutivas, la sexualidad reprimida y el poder oculto del Fundamento, míticamente proyectada como una fuerza ajena y misteriosa. Pero, al mismo tiempo, el reptil representa el sinuoso camino que nos puede llevar de regreso al paraíso. Las personas que quedan fijadas en los últimos estadios del segundo chakra, son incapaces de asentarse en la realidad consensual y viven amenazados por las fuerzas no reprimidas del Fundamento. Clínicamente se ha denominado “borderline” el tipo de personalidad que depende de “yoobjetos” fuertes (en términos de Kohut) para mantener su precario contacto con la realidad consensual. Otros, tratan de alcanzar la conciencia del tercer chakra pero tropiezan con un obstáculo insuperable, regresando al segundo chakra. En estos casos, la corteza cerebral resulta incapaz para mantener el control sobre los sistemas inferiores del cerebro, provocándose la regresión esquizofrénica o la manía. Por último, el despertar prematuro de kundalini puede desembocar en la locura, en forma de lo que se ha venido a llamar “emergencia espiritual”.

El síntoma característico de esta modalidad de conciencia es la alucinación. Las alucinaciones siempre se producen en estados alterados de conciencia: viajes psicodélicos, privación sensorial, confinamiento, delirio febril, crisis

alcohólica, ataques epilépticos, hipnosis profunda, éxtasis religioso, experiencias cercanas a la muerte, etc. También hay repertoriadas alucinaciones grupales (rituales chamánicos, etc.) En todos los casos hay un debilitamiento de las funciones del yo y una apertura a pautas desconocidas. Las personas que regresan a la conciencia del segundo chakra, viven en un mundo dual de límites muy permeables en el que las figuras fantasmales se entremezclan con las percepciones consensuales. Respecto a las categorías psiquiátricas, las alucinaciones de la esquizofrenia no varían mucho de las del resto de las psicosis. La excepción parecen ser los “trastornos de personalidad múltiple” pues mientras que en el resto los estímulos se originan en el mundo externo (ventilación, aparato eléctrico, etc.) en los TPM se originan dentro de su cabeza.

El psicólogo Wilson Van Dusen, se dedicó durante diecisiete años a establecer contacto con las voces alucinadas llegando a la conclusión de que existen 2 tipos de voces: Inferiores, las más comunes, que insultan, amenazan y castigan al paciente hasta el punto de obligarle a autolesionarse o, incluso, suicidarse. Y Superiores, (10%) que suelen asociarse a los estados maníacos o a personas sin historial psiquiátrico. Estas suelen manifestarse como guía o inspiración del sujeto y sus mensajes pueden ser sumamente creativos y simbólicos.

El profesor de Princeton Julian Jaynes propone una explicación evolutiva según la cual la capacidad de reflexión necesaria para la libre elección es un logro de la civilización moderna siendo habituales en

épocas pretéritas como “voces de los dioses” que guiaban las actividades cotidianas de la tribu. Otras explicaciones racionales han aparecido desde el psicoanálisis, (Silvano Arieti), la literatura médica o la propia psicología transpersonal (Charles T. Tart). Desde el mundo del ocultismo se habla de “elementales” en el espiritismo esotérico, “demonios arquetípicos” en el budismo tibetano, “espíritus de orden superior e inferior” de Swedenborg , “aliados ultramundanos” del D. Juan de Castaneda o “entidades canalizadas” de los modernos mediums. En cualquier caso, las alucinaciones pueden constituir indicios de un mundo más allá de los sentidos que, en determinadas circunstancias, resulta accesible a seres especialmente sensibles.

### **TERCER CHAKRA: LA NORMOSIS**

Cuando el yo del adolescente se expande hasta alcanzar la conciencia de Manipura chakra o centro del poder, asciende hasta el nivel del intelecto, que incluye la razón, la lógica y la faceta psicológica de recopilación de información. Esta modalidad de conciencia impregna la ciencia y la política de nuestro tiempo.

El tránsito a través del segundo chakra escinde la unidad de la conciencia infantil en multitud de polaridades, dicotomías que alimentan la tensión del deseo que se va haciendo más intenso en la medida en que nos acercamos al tercero. El yo exilado añora su perdida unidad con el Fundamento y trata de recuperar aquella felicidad a través de sustitutos simbólicos mundanos.

La conciencia del tercer chakra es la más extravertida y socialmente activa y el ego es el recurso en el que se confía para ser

aceptado en el mundo social. Pero el ego sólo es capaz de atender a la información que le llega por la vía de los cinco sentidos llegando a creer que en eso consiste la totalidad de su ser. Aislado del poder del Fundamento, el joven se ve obligado a buscar fuentes de poder sustitutivas en el dominio, la riqueza, el control, el prestigio y la conquista sexual. Cualquier vestigio de deseo de unificación con el Fundamento o con sus padres será patologizado y reconducido hacia los objetivos mencionados.

La capacidad de apelar a un sistema lógico suficientemente fiable que dé cuenta de las relaciones causa-efecto que tienen lugar en el dominio material también aparece con la conciencia del tercer chakra.

En términos cognitivos la transición del segundo al tercer chakra será el paso del periodo de las operaciones concretas al periodo de las operaciones formales. Es entonces cuando gradualmente aparece el libre albedrío que le permite manipular ideas y conceptos, insertar un razonamiento entre un estímulo y una respuesta y asumir la responsabilidad de su comportamiento.

Estas complejas demandas exigen el adecuado funcionamiento de los lóbulos frontales que permiten planificar un futuro abstracto. Para ello, los lóbulos frontales deben activar la secreción de dopamina y norepinefrina, neurotransmisores que permiten trascender la actividad excitatoria del sistema límbico.

En cuanto a la modalidad ética, mientras que en el segundo chakra las reglas se obedecen únicamente para evitar el castigo, en el tercero, los juicios éticos se

abstraen hasta el punto de poder asumir como norma la idea de tratar a los demás como uno quiere ser tratado.

Una persona que ha llegado a asentarse en el tercer chakra puede, sin embargo, sufrir una intrusión de energías del Fundamento características de los chakras superiores provocando una descompensación maníaca. La característica de la manía es la inflación desmedida del ego, una especie de sensación de superioridad debida al sentimiento de estar poseído por una fuerza superior. Si un adolescente inmaduro comienza a tener sentimientos de amor desinteresado por todos los seres y regala todas sus pertenencias, probablemente se ha producido una apertura del cuarto chakra. Si continúa hasta el quinto, la percepción súbita de los símbolos arquetípicos puede inspirarle proyectos creativos que no está en condiciones de culminar. Si empieza a intentar racionalizar fenómenos telepáticos o experiencias paranormales nos encontraremos ante una apertura del sexto chakra. Y si siente un arrebató místico que le impide alimentarse o cuidar de sus necesidades higiénicas, estamos ante información del séptimo chakra que puede confundirse con una regresión al primero. Desgraciadamente, al no estar preparado el sujeto para este tipo de información, tarde o temprano acaba por romperse y hacer una regresión que le puede conducir al segundo chakra.

Las transiciones entre chakras, y especialmente entre el tercero y el cuarto, pueden venir acompañadas de pequeñas regresiones que indican los problemas que no han sido resueltos. Este tipo de regresiones suelen ser más breves y menos

dramáticas que la caída vertiginosa a los dos primeros estratos. Michael Washburn las ha denominado regresión al servicio de la trascendencia. Aunque potencialmente benigna, la miniregresión despoja al ego de las defensas y le deja expuesto al Fundamento anulando la regresión original. Se puede considerar como una llamada de atención que advierte que las viejas reglas y hábitos ya no sirven. Debido a su semejanza puede ser confundida con los primeros estadios de la esquizofrenia. Aunque no tenemos tiempo de exponerlos aquí, existen ciertos criterios diagnósticos que permiten diferenciar entre ambos síndromes.

Una de las características de la regresión al servicio de la trascendencia es su riqueza de imágenes e historias míticas y arquetípicas. Probablemente alguien esté pensando que los temas mitológicos son comunes también en los estados psicóticos más graves y, debemos aceptar que ambos procedan de la misma fuente arquetípica. Sin embargo, mientras que aun siendo de corte fantástico las primeras tienen un propósito y una coherencia interna, las segundas son caóticas, grotescas e incoherentes.

En la conciencia del tercer chakra la noción de Dios es abstracta y, en ocasiones, hasta perversa. Las personas que vibran en esta frecuencia suelen considerarse ateas o hablar de una "fuerza universal" separada del yo. Se tiende a la racionalización de los contenidos espirituales. La regresión al segundo chakra puede dar lugar a una extraña mezcla de símbolos religiosos concretos y semiabstractos mientras que la expansión

al cuarto conlleva la comprensión directa del amor universal. La reverencia y el respeto por lo sagrado sustituyen al miedo como emoción religiosa primordial.

Algunos autores entre los que mencionaremos a Ken Wilber, consideran que las sociedades actuales más desarrolladas del planeta permiten y protegen el desarrollo individual hasta las últimas fases del tercer chakra. Aunque la apertura colectiva del cuarto chakra no será uniforme, hay prometedores indicios del abandono de las agresiones bélicas, la explotación del medio ambiente y el materialismo científico en pos de un ethos más compasivo y holístico.

#### **CUARTO CHAKRA: LA CLAVE**

Habiendo dominado las tareas mundanas características del tercer chakra, el yo comienza a trascender la posesividad egoica para reafirmar el nexo que le une con la conciencia colectiva de la humanidad. El Agape, término que se refiere al amor universal, es muy diferente de los apasionados arrebatos románticos propios del segundo y tercer chakras. En el chakra del corazón, el amor ya no está teñido por la necesidad o el deseo sino que, por el contrario, se abre a la comprensión gozosa de que en el mundo hay lugar para todos, una receptividad abierta carente de posesividad y una paz profunda que emana de la aceptación de uno mismo.

En este momento vital aparece el impulso a comprometerse con algo que trascienda al yo, tal vez una causa social, un camino espiritual o incluso otra persona. Sin embargo, al despojarse de los valores consensuales, serán pocos los apoyos que encuentre para consolidar sus nuevos

objetivos. Es este un camino que frecuentemente debe recorrerse a solas. Por eso, en este momento puede aparecer la tentación de retroceder y reafirmarse en los valores materialistas. Esa regresión exige que uno aturda la llamada de lo superior recurriendo al alcohol o las drogas.

La apertura del corazón va acompañada de dos cualidades: la empatía y la compasión. La empatía consiste en la capacidad de ponerse en la mente y el corazón de otra persona. Pero, en sí misma, no es un atributo exclusivo del cuarto chakra ya que puede hallarse al servicio de la codicia o el mal. Sin embargo, cuando la codicia va acompañada de la compasión, se convierte en la más poderosa de las fuerzas curativas. La compasión es la capacidad de abrirse al sufrimiento de los demás. No se trata de un sufrimiento pasivo o impotente sino de un sufrimiento que activa el poder curativo.

Cuando se alcanza el cuarto chakra, el centro que gobierna la actividad neurológica del cerebro también experimenta una transformación. Del mismo modo que el ego racional debe reintegrar al corazón, el centro neurológico debe armonizar el neocortex y el sistema límbico. De la integración entre intelecto y sentimiento surgen las emociones trascendentes superiores, la empatía, la compasión y el amor desinteresado.

En términos de Washburn, cuando la persona abre su corazón a la experiencia de la compasión, vuelve a establecer un contacto con el Fundamento. El problema es que la represión original ha convertido estas energías sublimes en algo desconocido por lo que las experiencias extáticas se

alternan con oleadas de miedo. La persona que se encuentra en estas circunstancias deja de considerar la unidad subyacente de todos los seres sensibles como una abstracción intelectual y pasa a experimentarla directamente hasta el punto de que puede sentirse abrumado y conmocionado por el sufrimiento de la humanidad.

Para que la persona pueda tolerar estas comprensiones superiores sin experimentar una regresión al servicio de la trascendencia, debe dejar de luchar y de resistirse a la emergencia del Fundamento, algo que tal vez le haga sentirse al borde de la muerte y de la locura. Pero la rendición incondicional a un poder superior, al impulso de su corazón, no será tanto su verdugo como su salvador.

Si el paso a través de los tres primeros chakras le ha dotado de la capacidad de confiar en sus procesos internos, el sujeto integrará esta comprensión como una emergencia espiritual. Pero si el ego se resiste a su destino o su entorno es hostil a su desarrollo puede aparecer lo que los Grof han denominado urgencia espiritual, situación que supera sus capacidades y requerirá de una intervención externa para poder recuperar el equilibrio y seguir avanzando.

Los terapeutas transpersonales deben distinguir entre emergencias espirituales naturales y urgencias espirituales incontroladas. Las primeras suelen ser apacibles. El sujeto puede sentir por un momento que se desvanecen las fronteras del ego, puede tener una experiencia de abandono del cuerpo o un rapto místico. Son experiencias inolvidables que, sin poder

repetirse a voluntad, se convierten en fuente de energía para continuar el camino. La persona no pierde el acceso a la realidad consensual ni la capacidad de operar en el mundo.

La urgencia espiritual, sin embargo, es un estado de proporciones cuasipsicóticas que puede durar minutos, días o incluso semanas, pero abocar finalmente, en caso de no ser interrumpida, a un desenlace positivo. Durante la urgencia se pueden dar experiencias extremas de muerte-renacimiento, extracorporales, extrasensoriales, revelaciones visionarias y estados de unión mística.

Un tipo de urgencia espiritual que, durante miles de años, sólo ha sido conocido por los practicantes del kundalini yoga es lo que algunos psicólogos y psiquiatras occidentales han denominado síndrome kundalini, un conjunto de perturbaciones psíquicas y somáticas que fácilmente pueden ser confundidas con la enfermedad física y mental.

Tras una emergencia espiritual o una urgencia espiritual adecuadamente superada, el yo puede disfrutar del gozo y la iluminación característicos de la conciencia del cuarto chakra. Las tareas más ordinarias asumen un significado nuevo y sagrado sabiéndose parte de un esquema superior. A partir de aquí, el ego que sigue funcionando, no es el único depositario de la identidad personal. No obstante, este estado de júbilo no resulta fácil de sostener y poco a poco la exaltación va decreciendo. Entonces, puede suceder que la experiencia del despertar sea interpretada como una mera fantasía o intoxicación emocional. Sin embargo,

tampoco se puede olvidar la belleza de esos momentos y se contempla con desdén la situación actual. El mundo cotidiano parece ahora inhóspitamente desolado, vacío de significado. Roberto Assagioli se refiere a esta vivencia como "nostalgia de lo divino" y es fácil identificarla como "la noche oscura del alma" de San Juan de la Cruz. Esta es una nueva ocasión para solucionar las cuestiones no resueltas. El terapeuta transpersonal debe ayudar a hacer frente a los aspectos sombríos de la personalidad basados en el ego hasta que el sujeto pueda perdonarse a sí mismo y alcanzar una mayor integridad.

Michael Washburn ha denominado regeneración en el espíritu a la nueva fase que surge de la liberación de los residuos de la represión original, fase más gozosa y más estable que el rapto experimentado durante los primeros estadios de la emergencia espiritual. Ken Wilber denomina estadio del centauro a esta modalidad de conciencia en la que cuerpo y mente forman una unidad funcional altamente integrada.

#### **QUINTO CHAKRA: EL GENIO**

La conciencia del quinto chakra se caracteriza por un delicado equilibrio entre la razón y la intuición. Este centro de conciencia es el manantial del que brotan los símbolos universales que dan vida al arte, la música y la poesía.

En este estadio se aprende a manipular el ego a voluntad haciéndolo trabajar cuando sea necesario y poniéndolo en suspenso cuando resulte apropiado trascenderlo. Esto se consigue mediante un tipo de observación objetiva de uno mismo que se denomina el testigo. Esta capacidad permite al individuo adentrarse en un reino imaginal,

el reino de los arquetipos, la materia prima de la creatividad.

El pensamiento propio del quinto chakra es sinérgico. Las relaciones entre acontecimientos dejan de ser proporcionales o acumulativas y se toman como parte de un orden global emergente. Esta perspectiva sistémica global nos ayuda a aprehender redes de ideas y coordinarlas.

La conciencia del quinto chakra constituye la fuente de libertad espiritual e intelectual que los adeptos al Zen denominan “desapego de los resultados concretos”, acto de sumisión a la sabiduría y poder del Fundamento. La mayoría de los artistas y descubridores señalan su receptividad hacia una forma de guía que no alcanzan a comprender o explicar. Sin embargo, la relación señalada desde siempre entre la locura y el genio nos sugiere que muchos de los grandes creadores estaban lejos de haber alcanzado esta forma de conciencia.

Es sabido que muchos genios han experimentado durante su infancia una visión creativa que les ha inspirado y que ciertos niños especialmente dotados manifiestan talentos excepcionales lo que nos hace pensar que el progreso a través de los diferentes niveles de conciencia no debe de ser necesariamente lineal. Por ejemplo, un esquizofrénico puede abrirse a zonas inferiores del espectro y puede llegar a incluir un conjunto más amplio de energías, como telepatía o precognición, pero será la forma en que cada individuo utilice esa información dependerá en última instancia de su capacidad intelectual, de la fortaleza de su ego, de su salud física, etc. Cuando estas intrusiones se combinan

con circunstancias especialmente favorables aparecen las grandes obras de arte aunque asociadas a graves problemas personales.

La llegada al quinto chakra suele experimentarse alternativamente como tormento y estímulo. Las iluminaciones creativas se conciben como venidas del exterior. Cuando se comprende que tanto ángeles como demonios son metáforas de las energías del Fundamento, estos elementos se reintegran en un yo más comprensivo que no tiene necesidad de reprimir sus instintos o su sombra. La locura y la inspiración comparten esa pérdida de fronteras entre subjetividad y objetividad.

Al igual que ocurre en el estado psicótico, la conciencia del quinto chakra abre el yo a regiones del Fundamento que normalmente se hallan fuera del alcance consensual. Son pocos, sin embargo, los grandes poetas que han sido auténticos psicóticos. El hecho de que no se alejaran del poder del Fundamento ni se fundieran con él les permitió descubrir en sus castigados egos un modo de expresar sus visiones antes de que éstas les volvieran completamente locos. Así, el talento y la disciplina les proporcionaron el aliviadero necesario para dar una salida expresiva al exceso de presión que soportaba su conciencia.

Como muchos otros enigmas de la mente, la diferenciación entre estado esquizofrénico y creatividad resulta difícil de determinar.

Artista y esquizofrénico son seres debilmente reprimidos que se enfrentan al mundo con una sensibilidad exacerbada que torna sumamente difícil su adaptación social. Al huir de la visión consensual

dejan al descubierto sus principales carencias. El primero se entrega a su vocación de agitador subversivo pero el segundo queda relegado al ostracismo.

Tanto el esquizofrénico como el artista se repliegan sobre sí mismos confiando más en sus propios sentimientos e intuiciones que en las normas sociales. Tanto uno como otro entran y salen de estados de trance y ensueño. Pero mientras que el artista rescata los tesoros ocultos y regresa enriquecido al estado ordinario el esquizofrénico se queda atrapado en la oscuridad.

Algunos estudiosos sostienen que la lógica del segundo chakra propia del esquizofrénico es idéntica al pensamiento creativo porque ambos convierten las similitudes en identidades. Pero, mientras que el esquizofrénico cree que es una serpiente de cascabel porque se siente lleno de veneno, el artista es capaz de transmitir mediante una abstracción profunda una visión irónica en forma de metáfora. Las evocadoras metáforas del poeta constituyen verdades universales disfrazadas de imágenes particulares, las identificaciones del esquizofrénico son verdades particulares que no alcanzan la universalidad.

En el caso de la manía, la pauta de expansión progresiva que conduce de chakra a chakra es troncada pudiendo irrumpir aspectos de los niveles superiores o descender a los inferiores. En la fase inicial de un episodio maníaco el individuo accede a niveles de conciencia que es incapaz de integrar completamente pero puede tolerar eventualmente llevándole a vislumbrar una obra arte. La manía puede

estimular la creatividad mientras permanece en el rango de la hipomanía, mientras el aflujo energético no desborda al individuo. Intensifica los sentimientos y acelera los pensamientos más allá de las posibilidades del estado ordinario, permite trabajar sin descanso mientras que el ego sea capaz de mantener la disciplina y concentración necesarias para llevar a cabo la tarea. El principal riesgo del estado hipomaniaco consiste en que el yo inmaduro es sumamente vulnerable a la inflación de la autoestima. No obstante, las depresiones intermitentes que siguen a los episodios maníacos pueden proporcionar la cualidad empática característica de la obra de arte. Esto no significa que todos los maniacos sean creativos, las personas que acceden ordenadamente al quinto chakra son más creativos y están exentos de las numerosas perturbaciones que acompañan a la manía. La creatividad, además, no debe necesariamente plasmarse en obras de arte sino que puede darse en los gestos y actividades de la vida cotidiana.

La apertura de la conciencia del quinto chakra se refleja también en un cambio en la forma en que el cerebro procesa la información. El centro neurológico se expande de nuevo para llegar a incluir al cerebro reptiliano. La excitación aislada de los niveles límbico y reptiliano no parece aportar nada valioso salvo que se halle atemperada por una excitación proporcional del neocortex en cuyo caso, sin dejar de tener en cuenta la realidad consensual lo universal profundo puede acceder a la conciencia despojada de lo trivial o extravagante. En este estadio, el cerebro comienza a funcionar como un holograma en el que la totalidad está

actuando en cada una de las partes.

### **SEXTO CHAKRA: TRANSPERSONAL**

Muchos autores consideran la transición al sexto chakra como la más difícil de todas. La apertura del “tercer ojo” exige la dolorosa desidentificación de los objetos y apegos del mundo social, un desplazamiento de la sensación de identidad desde el ego hasta el Fundamento. Por eso, la apertura del sexto chakra se considera el paso al nivel transpersonal. Pocos individuos alcanzan o llegan a aproximarse a la conciencia del sexto chakra. Es más probable que las personas centradas en chakras inferiores experimenten aperturas parciales a este dominio, aperturas habitualmente no planificadas ni controladas que pueden llevar a que quienes las experimenten teman volverse locos o terminen enloqueciendo debido a la fragmentación del ego que suponen.

La conciencia del sexto chakra es el ámbito en el que se mueven el chamán, el sumo sacerdote gnóstico o el maestro de yoga. Para la conciencia consensual es el plano de lo mágico en el que no hay fronteras ni límites.

En el aspecto ético la conciencia del sexto chakra puede parecer distante y ajeno, reflejo de la introspección desapegada necesaria para mantener la apertura a toda la información del Fundamento. Sin embargo, la compasión superior de este nivel trasciende la condición humana y se unifica con todo lo existente. Su compromiso con los seres humanos no tiene necesariamente que expresarse en acciones mundanas sino que sencillamente puede suponer una implicación interna.

Tampoco el desapego le aleja de las tareas creativas y su misión es ayudar a la manifestación de los arquetipos superiores que no tienen una expresión visible en el mundo de la forma. Muchas de las grandes catedrales, así como de las deidades y mandalas reflejados en la iconografía espiritual constituyen representaciones de tales arquetipos.

El pensamiento que nosotros conocemos no tiene nada que ver con la actividad psíquica del sexto chakra cuyos miembros pueden detenerlo a voluntad. La lógica resulta inadecuada para procesar las energías sutiles y se cultiva la intuición, un tipo depurado de raciocinio que unifica lo visible y lo invisible en una comprensión sin filtros de la realidad.

En la medida en que la introspección va profundizándose se comienzan a discernir metapautas, principios organizativos que subyacen a la unidad del cosmos, lo que permite comprender la realidad de un modo que trasciende las leyes de la física. El conocimiento directo de las energías sutiles le hace conocer los poderes extrasensoriales. Esa conciencia transfísica y transpersonal le llega a permitir, según algunas tradiciones, elegir el abandono del cuerpo físico y su acceso a otro plano de la existencia.

Resulta fácil, sin embargo, confundir las regresiones al segundo chakra con las verdaderas emergencias espirituales. Las regresiones malignas al segundo chakra casi siempre empiezan durante los primeros estadios de la conciencia del tercer chakra y rara vez ocurren en un momento posterior. Esto contrasta con la apertura prematura del sexto chakra que suele afectar a

quienes ya han alcanzado, al menos, el chakra del corazón, disfrutan de ciertas cotas de desarrollo personal en la vida y han emprendido una práctica espiritual concreta. Pueden darse casos de adolescentes sensitivos con percepciones extrasensoriales auténticas, carentes de delirios regresivos y pérdida de las funciones del ego. Normalmente, además, las percepciones extrasensoriales propias de los chakras superiores pueden ser verificadas a través de la contrastación con la realidad, mientras que los testimonios regresivos del segundo chakra suelen aparecer mezclados con miedos y deseos personales que distorsionan la información hasta resultar irreconocible.

Aunque algunos estudios realizados a este respecto presentan a los sensitivos como personas hiperactivas, histriónicas, con procesos mentales desordenados, de voluntad inconstante y personalidad desintegrada, características todas ellas propias de la personalidad borderline, hay que decir que muchos sensitivos no muestran el menor atisbo de patología y que incluso ponen sus intuiciones al servicio de los demás. De todas las formas, la sensibilidad no es más que uno de los efectos secundarios que pueden acompañar a la conciencia del sexto chakra.

Una de las formas mediante las que la persona que ha alcanzado el sexto chakra controla lo paranormal es a través del sueño lúcido, técnica bien conocida por los chamanes. Los sueños lúcidos son estados durante los que el soñante permanece plenamente consciente de su sueño y, en consecuencia, es capaz de comprenderlo y modificarlo, lo que en el caso de los

sueños prospectivos permite intervenir sobre el futuro.

También existen notables similitudes entre el trance del chamán y el estado psicótico. En ambos aparece una predisposición genética (el estatus de chamán suele ser hereditario). El perfil adecuado para un aprendiz de chamán es una persona introvertida, solitaria, con enfermedades misteriosas (epilepsia, catatonia), emocionalmente explosiva, etc. rasgos susceptibles de tratamiento en la sociedad consensual. El tratamiento consistirá en redirigir su atención al mundo de los sentidos puesto que es incapaz de tolerar los terrores de su mundo interno. El adiestramiento chamánico, sin embargo, alenta la travesía de las visiones interiores, las conversaciones con las voces de orden superior, no huir del miedo, etc. en definitiva, a familiarizarse con su mundo subjetivo. El ajuste es más fácil en virtud de la respetada posición social que se le concede cuando completa el proceso de adiestramiento.

Cada uno de nosotros mantiene un cierto grado de olvido de su identidad en tanto que parte de la conciencia universal. Este olvido es el responsable de nuestra sensación de seres escindidos. El recuerdo empieza con la apertura del corazón y se acelera al llegar al sexto chakra. La nueva conciencia transpersonal nos permite regresar a la conciencia unitiva característica del séptimo chakra.

#### **SEPTIMO CHAKRA: NO-DUAL**

La conciencia sabia del séptimo chakra se caracteriza por una interiorización absoluta que, paradójicamente engloba la totalidad de la creación. La esencia de la

experiencia mística es una unidad que nos lleva más allá de las distinciones necesarias para el lenguaje, la lógica y la comunicación cotidianas. Cuando el ego se halla en suspenso, los pensamientos, las acciones y las percepciones se suceden por sí solas, sin que haya ningún actor, vidente, ni oyente, en cuyo caso sólo existe el hacer, el ver y el oír. Se trata, en suma, de un estado en el que sólo existe la conciencia pura, un estado vacío de contenido.

En este nivel, la relación del yo con el cerebro también experimenta un cambio radical. Si en el sexto chakra el yo, identificado todavía con la mente individual, trasciende los condicionamientos biológicos y pasa a operar desde el centro de la conciencia universal, en el séptimo, la mente limitada se deja atrás, se trasciende todo resto de dualidad y se experimenta la Totalidad.

Las experiencias cumbre de séptimo chakra suelen ser efímeras pero muy significativas para el sujeto. Algunos místicos eligen retirarse de la sociedad y llevar una vida contemplativa y otros renuevan su compromiso activo con la humanidad con una vitalidad y alegría que impregna de eficacia sus acciones cotidianas. El místico no tiene la necesidad de renunciar al mundo sino tan sólo a la identificación con el mundo. Una vez liberado de ese apego, el místico vive en el seno de la sociedad con una honestidad intachable y las reflexiones e imposiciones sociales dejan de parecerle un obstáculo para su plena realización.

La distinción entre los estados místicos y los estados esquizofrénicos o maníacos

sigue siendo un tema polémico. Hay quienes dicen que las regresiones al primero y segundo chakras constituyen intromisiones del sexto y del séptimo. Según estos críticos la superación de ciertos problemas de maternaje y parentaje y la integración social permitirán a estos sujetos desarrollar su potencial oculto como videntes. Pero existe una diferencia esencial dado que la esquizofrenia constituye un colapso en la conciencia prerracional donde el ego y la lógica no han conseguido establecerse. El verdadero místico, por el contrario, trasciende las limitaciones egoicas y lógica lineal a favor de un procesamiento holístico.

Otras voces sostienen que tanto la trascendencia como la psicosis se caracterizan por un rechazo de la sociedad. Pero la cuestión es que el místico vuelve su espalda deliberadamente a los intereses mundanos y el esquizofrénico, sin embargo, no tiene otra elección porque su caótico estado le impide hacer frente a las complejidades de la vida cotidiana.

Respecto al tema del lenguaje, el hecho de que los místicos suelen afirmar que sus experiencias más elevadas son indescriptibles ha llevado a algunos autores a resaltar su naturaleza preverbal. Lo cierto es que existe una diferencia abismal entre el pobre dominio del lenguaje y el hecho de enfrentarse a realidades para las que nuestro lenguaje carece de palabras.

El loco y el místico descubre que la realidad sensorial ordinaria es sólo una entre muchas posibles pero el esquizofrénico rechaza la realidad consensual para forjarse un universo de

difícil comprensión organizado  
inconscientemente en función de pautas  
caóticas.

La conciencia mística también ha sido erróneamente comparada con la paranoia ya que en ambas condiciones el sujeto siente que algo es absolutamente real más allá de toda necesidad de demostración lógica. Pero, mientras que la paranoia constituye una proyección defensiva de sentimientos enajenados, el místico sigue reconociendo como propios sus sentimientos y sus impulsos. Para ambos la coincidencia porta el mensaje de un mundo que se encuentra más allá de los sentidos. El más pequeño evento puede así rebosar de significado. Pero el místico funde su conocimiento consensual con la lógica avanzada en una síntesis que Andrew Weil denomina "paranoia positiva", la comprensión de que las coincidencias no se deben al azar sino al orden de la situación presente.

Por último, la suspensión de la identidad personal del místico puede confundirse con la pérdida del ego que aqueja al esquizofrénico. El místico, sin embargo, tolera la experiencia con ecuanimidad y vuelve al estado ordinario con una percepción más profunda de la situación del yo en el orden cósmico lo que contrasta con la incapacidad del esquizofrénico para disponer de un ego funcional que dirija su vida.

Respecto de la manía, hay que decir que es un tipo de urgencia espiritual caracterizada por altibajos de la química cerebral. Quienes consideran la manía como una mera regresión descuidan su dimensión espiritual y pierden la oportunidad de ayudar a las personas en esta situación a

integrar las facetas más elevadas de su experiencia. Aunque la veloz inflación de los límites del yo que tiene lugar durante la manía rara vez alcanza el nivel de la unión mística, ocasionalmente puede ocurrir, ejerciendo efectos positivos en la vida del sujeto. Este feliz desenlace es más probable en una persona que haya integrado el cuarto chakra, en niveles más bajos, la experiencia se desecha como el producto de una mente caótica. Lo mismo sucede cuando la experiencia mística sucede durante un viaje psicodélico. De hecho, existen pacientes maníacos recuperados que se entregan al consumo de psicodélicos en busca de la experiencia maníaca, lo que no suele suceder entre los que han sufrido estados esquizofrénicos que recuerdan con gran desgrado su experiencia.

A la vista de las descripciones anteriores, podemos observar que la fenomenología de los tres chakras superiores se parece superficialmente a la de los chakras inferiores. Esta puede ser una de las razones por las que la psiquiatría y psicología convencional ha tendido a identificarlas. La disolución del ego está tradicionalmente relacionada con los estados psicóticos y borderlines. Utilizando nuestro modelo, sin embargo, podemos comprender que, de una manera u otra, la interacción de las energías correspondientes a todos los chakras produce una "forma de estar en el mundo" que es característica de cada persona. No obstante, la solución de los problemas relacionados con los tres primeros chakras puede permitir el desarrollo armónico de los superiores. A partir del cuarto chakra,

la estructura egoica del individuo comienza a ser más permeable a la influencia transpersonal, comenzando un proceso de disolución del ego que en determinadas circunstancias puede resultar abrupto y provocar regresiones benignas que hemos denominado "regresión al servicio de la trascendencia", "emergencia espiritual", "urgencia espiritual" o "noche oscura del alma". Este tipo de fenomenología, suele ser diagnosticado como psicosis "pasajera reactiva" o "atípica", o simplemente como esquizofrenia, personalidad borderline o manía. Asimismo, sabemos que se puede acceder, mediante la armonización de las energías de todos los chakras, a experiencias espirituales genuinas que, desgraciadamente también son malinterpretadas por la psiquiatría y psicología ortodoxas.

El primer y el séptimo chakra parecen semejantes porque tanto el niño carente de ego como el esquizofrénico o el místico comparten su apertura al flujo de la conciencia universal, pero mientras que los primeros no tienen posibilidad de limitar su influencia mientras que el místico regula intencionalmente esa apertura y puede seguir funcionando en el mundo consensual de una manera extraordinariamente efectiva.

El segundo y el sexto chakra también tienen cierta resonancia. Ambos constituyen estadios de semipermeabilidad de los límites del yo. La persona que vibra en el sexto chakra y la que lo hace en el segundo operan desde una posición alógica, confiando en la orientación que pueda brindarles la intuición. Pero el segundo carece de control sobre sus emociones e

impulsos y no ha conseguido adecuarse a la lógica consensual. La persona del sexto chakra, sin embargo, ha dominado la lógica común sin que esto le impida una aprehensión intuitiva de la realidad. Además, conoce sus emociones e instintos lo suficiente como para que se conviertan en valiosas fuentes de información.

El tercer y el quinto chakra ocupan frecuencias más afines. En el tercero el individuo se está identificando con el ego mientras que en el quinto comienza a trascenderlo. En este ámbito encontramos muchas personas aparentemente bien asentadas en la realidad consensual y con capacidad para manipular objetos y conceptos. Pero, mientras que en el tercero el objetivo es alcanzar la seguridad material, en el quinto la creatividad se convierte en el principal medio de autoexpresión.

El cuarto aparece como el elemento clave para el equilibrio general entre el mundo de los inferiores y el de los superiores. Y la clave no es otra que la apertura al amor desinteresado. Amor hacia nuestros elementos egoicos y amor a nuestros elementos trascendentes. Amor a uno mismo y amor lo Otro. Amor en forma de compasión y amor por la sabiduría. El acceso al cuarto chakra, la apertura del chakra del corazón se convierte así en nuestra principal misión como terapeutas transpersonales.

*Un comentario a MÁS ALLÁ DE LA DUALIDAD,  
J.E.Nelson, La Liebre de Marzo, 2000*

---

---

## La nueva espiritualidad

### EL RETORNO DE LA ESPIRITUALIDAD

La espiritualidad es la transformación del individuo en amor. Para un místico, entendiéndolo por tal cualquier ser humano comprometido con una práctica espiritual no-dual, la vida convencional no deja de ser más que una forma de vida patológica. Al contrario, la búsqueda de bienestar o normalidad según criterios puramente psicológicos conduce a un dualismo imposible de trascender. Se etiqueta a la gente de histérica (demasiado expansiva) u obsesiva (demasiado encerrada); se diagnostica paranoico agresivo o esquizoide desconectado. Cuando decidimos salir del etnocentrismo de la psicología científica nos damos cuenta de que, como señalan las tradiciones unitivas, en el mundo convencional todos los seres humanos sufrimos. Puede ser que el científico reduccionista y el Buda se encuentren ante el mismo vacío pero, mientras que el primero, probablemente, sentirá náuseas el segundo sonríe.

Parece que, de nuevo, mucha gente emprende una búsqueda espiritual como una forma de realizarse psicológicamente pero lo cierto es que existe un gran peligro de que, la mayoría, sólo consigan justificar sus rasgos neuróticos con argumentos espiritualistas.

Algunos de estos buscadores lo hacen en el ámbito de las religiones organizadas y las vías místicas tradicionales. Otros, fuera de marcos institucionales aunque lo hagan tomando asiento sobre prácticas salidas de una vía tradicional: retiro, peregrinaje, oración, meditación, ejercicio psico-corporal, técnicas artísticas, etc. Sin embargo, las dificultades y los callejones sin salida son numerosos y muchos encallan en el intento. La principal dificultad radica en que tanto la realización psicológica, de la personalidad y del inconsciente, como la realización espiritual son etapas distintas y diferentes del mismo proceso.

Algunos obstáculos pueden resultar reconocibles. Por ejemplo, hablar de espiritualidad desde un punto de vista puramente intelectual, sin partir de experiencias o prácticas personales concretas. La espiritualidad se convierte así en un juego intelectual en el que es fácil ser crítico amparándose en el tipo de mentalidad reduccionista y materialista imperante. En la espiritualidad auténtica, la experiencia es previa a la racionalización. Es fácil ser crítico, pero igual de fácil es ser hipócrita, hablar de la espiritualidad con elocuencia y explotar, para beneficio propio, el aspecto misterioso y la búsqueda ingenua de la espiritualidad. Se puede ser un gran

especialista en mística comparada y desarrollar elaborados discursos sobre la relación de Oriente y Occidente, y tener sólo referencias librescas.

Frente a estas posturas, más activas, encontramos actitudes perezosas y mediocres. Personas que han sido educadas en una tradición religiosa y se limitan a cumplir rutinariamente con los preceptos doctrinales, sin ninguna interrogación sobre lo que hacen o lo que dicen creer.

Otra interpretación interesada de la espiritualidad la encontramos en las actitudes narcisistas que se aferran a la fórmula que dice “todo está aquí ya” como una justificación para todo lo que hacen y dicen. Para estos, que creen estar en posesión de una verdad incuestionable, no hay que esforzarse por conseguir nada y las cosas han de llegar y producirse milagrosamente. Carecen de compromiso y entrega a un camino de cuestionamiento constante que implica esfuerzo y, porqué no decirlo, sacrificio.

También encontramos a los “campeones”, esos que entienden la espiritualidad como una competición en la que hay que ser el más rápido o el más tozudo. Suelen provenir de la Psicoterapia y el Desarrollo personal. Quieren ser los mejores o, simplemente, están guiados únicamente por la idea de mejorar. Además, están los que impulsados por una curiosidad cuasiparanoica han recorrido todas las vías y conocen todas las respuestas pero, todo ello, puesto al servicio de la protección de su ego.

Por supuesto, encontramos también en la espiritualidad la actitud consumista. Los interesados en todos los objetos que rodean

la espiritualidad. El viaje interior se ha convertido en un mercado donde se encuentran todo tipo de máquinas y aparatos para ir más deprisa, sin esfuerzo, con garantías. Música, incienso, velas, gongs, viajes al desierto, seguir al gurú-charlatán por todo el mundo, etc.

Cada día es más frecuente encontrar personas que manifiestan haber aniquilado su ego y ser seres iluminados. Generalmente son personas que han tenido una experiencia. Una experiencia momentánea de felicidad o trascendencia. Si profundizamos un poco encontramos que esa experiencia llegó después de una depresión o un trauma importante al que, evidentemente, se denomina "noche oscura del alma". Esa experiencia se identifica con la experiencia suprema y última. Sin embargo, en la senda de la espiritualidad nunca se llega al final. Desgraciadamente, la fascinación que provocan este tipo de personas hace que muchos otros les sigan y contribuyan al desarrollo de gurús paranoicos que viven apegados y dependientes de su poder y de la adulación de los otros. Carisma y sabiduría son fáciles de confundir y acaban confundiendo al interesado y a sus seguidores. A nadie le interesa la persona paciente, humilde, modesta, compasiva, atenta, generosa, cuya única misión es vivir en el amor desinteresado y hacer lo que puede por los demás. Por eso es tan difícil reconocer a un verdadero místico, un sabio, un ser espiritual.

### **ESPIRITUALIDAD Y PERSONALIDAD**

La espiritualidad parece ser, más bien, una superestructura que no se instala en el individuo hasta que tiene el convencimiento

de que los placeres sensoriales y las relaciones convencionales no le harán salir del sufrimiento. Pero, esa superestructura, se sustenta en una estructura personal con rasgos psicológicos bien definidos que se resistirán a ser trascendidos y justificarán la elección de una vía (o de una actitud frente a la vía) que perpetúe la propia estructura.

Por ejemplo, el que vive en un estado de indiferencia elegirá la vía del desapego. Nada le resultará más fácil que relativizar todo. Sin embargo, los deprimidos tomarán la vía de la renuncia o de la aceptación de la pérdida, cronificando ese sentimiento pero elevándolo a la posición de condición espiritual. Los que se autodesprecian, desvalorizan o, simplemente, se odian, tenderán a la vía de la humildad. La "muerte del ego", es una idea muy sugerente para los suicidas, y una justificación para las personas con un núcleo psicótico de la personalidad.

Existe mucha personalidad inestable, que no puede construir una familia, un perfil laboral o profesional, una identidad fiscal o una presencia social en la comunidad o municipio en que vive o, simplemente, que le molesta el éxito social y que adopta la vía del espíritu errante. Se siente libre cuando, en realidad, no puede comprometerse.

El que tiene miedo de los otros y desconfía de la vida se convertirá en eremita. Su verdadero objetivo es el aislamiento. Para él, el encierro es una elección espiritual. Al contrario, el predicador itinerante hablará de la apertura para huir de su claustrofobia.

Los que tienen tendencias dominadoras y orgullosas suelen conseguir puestos de responsabilidad en órdenes religiosas o grupos espirituales y acaban identificando su rasgo con el grupo para el que trabajan, sintiéndose heridos, por ejemplo, cuando se ataca a su grupo, cultivando así el fundamentalismo.

Encontramos personalidades delirantes detrás de muchos libros pretendidamente espirituales. Conversaciones con dios, con los ángeles, con los espíritus, con los extraterrestres. Los que oyen voces, tienen apariciones, trances, fenómenos de posesión. En vez de escuchar a su inconsciente y elaborarlo internamente o con ayuda de alguien, lo propagan como intuiciones o premoniciones espirituales. Confunden la pulsión con el “maestro interior” y convierten en translación lo que necesitaría sublimación.

### **DOS CALLEJONES QUE CONDUCEN AL VACIO**

La acedia es una pérdida de motivación, una desafección, que reconocemos en muchos buscadores que, después de grandes esfuerzos sirviendo a los demás e introspeccionando con ahínco, caen en las garras de la indiferencia. Acedia es el nombre antiguo para la inestabilidad psíquica y espiritual que marca el estado depresivo, es abandonarse a la depresión, una especie de dimisión, de rechazo a seguir esforzándose. Aburrimento, disgusto, laxitud, imposibilidad de mantener la atención, rechazo a la situación actual, así se ha definido la depresión. Si a eso le añadimos la inquietud, la ansiedad o la angustia, el cuadro está completo. En un marco espiritual, tristeza, acedia, depresión,

son considerados tentaciones.

El ascetismo, como práctica espiritual sana, es un proceso experimental que usa la no evitación del displacer para comprender el sufrimiento. Cuando se ciñe a esto, nos hace más humanos, eleva el nivel de satisfacción con la vida y rompe barreras en los niveles más profundos de nuestra mente. Cuando no se practica con esta perspectiva degenera en algo patológico: el extremismo, que puede dañar el cuerpo y hacer más frágil la capacidad de concentración de la mente; el machismo espiritual, por llamarlo así, que busca alcanzar los niveles máximos de capacidad de soportar dolor; y el masoquismo espiritual, en el que hay una exposición al dolor provocada por el convencimiento de que uno es merecedor del sufrimiento. La satisfacción se deriva, entonces, de cumplir con el impulso de proporcionarse dolor a sí mismo.

La práctica ascética, tiene, como cualquier otro sistema disciplinario, un revés que la convierte en doblemente peligrosa. El que la practica puede darse a un tipo de complacencia dolorosa. El dolor se convierte en la prueba de amor. No se abandona la posición de merecedor de castigo y la buena idea de olvidar el ego se transforma en no poder pensar en otra cosa que en un cuerpo martirizado. En el hinduismo, por ejemplo, se puede encontrar, también, la diferencia entre el tapâsvin o asceta que vuelve su agresividad contra él mismo, y el jîvan multa o liberado en vida, que consigue el esfuerzo sin esfuerzo.

El vacío depresivo y el deseo de vacío son ideas muy sugerentes para justificar el nihilismo y el relativismo occidental. Sin

embargo, el vacío es la más angustiosa de las experiencias humanas mientras que la Vacuidad es la plenitud de la que surgen todas las formas.

### **LA ESPIRITUALIDAD ES ENTREGA NO CONQUISTA**

La confianza en la vida o fe va desplegándose desde una forma fija en la que el deseo se impone a la realidad (el deseo de ser como Dios o de que Dios sea para mí), hacia una confianza profunda en que las cosas son como tienen que ser independientemente de mi posición personal en ese ordenamiento de la realidad, desde el fundamentalismo a la ecuanimidad, desde una forma de omnipotencia encubierta a una entrega sin condiciones.

---

---

### **Meditando de pie**

“El cuerpo del líder tiene cuatro miembros: iluminación y virtud, discurso y acción, compasión y justicia, respeto y ley.”

*(T. Cleary. El arte del liderazgo.  
Lecciones zen sobre el arte de dirigir.)*

## **INTRODUCCIÓN**

En las tradiciones meditativas se ha utilizado la postura de pie y el ritmo de la quietud para cultivar el poder personal. La meditación de pie se utiliza en las artes marciales y en las prácticas espirituales para reforzar y armonizar los tres poderes universales de la presencia, la comunicación y la posición. El poder es lo que caracteriza al guerrero, al líder, al aventurero y al explorador. En la sociedad occidental contemporánea ser un líder, en cualquier ámbito, implica desarrollar el guerrero interno.

El poder de la presencia indica que somos capaces de expresar las cuatro inteligencias: física, emocional, intelectual y espiritual. La comunicación eficaz implica que el contenido, el momento y el contexto están sincronizados. El guerrero "toma postura" e informa a los demás de dónde está y qué defiende. Un verdadero guerrero sabe expresar honor y respeto, establece límites y hace lo que dice.

El guerrero es consciente de las causas y efectos de las acciones que emprende. Esto supone no autoengañarse ni ser autoindulgente, es decir, ser responsable y disciplinado. Disciplina y responsabilidad son las armas del guerrero para conseguir el equilibrio entre estructura y función. Un exceso de estructura o forma lleva a la rigidez y un exceso de función al desorden

y al caos. El sendero del guerrero es respetar y proteger la estructura y la función de la Madre Naturaleza.

El desafío del guerrero es el uso justo del poder. Cuando nos expresamos plenamente decimos que nos sentimos poderosos. Cuando demostramos nuestro poder nos liberamos de las actitudes que nos empequeñecen y no dejamos que los demás nos impongan sus opiniones sobre lo que debemos o podemos hacer o no hacer.

Las sociedades orientales honran el uso justo del poder por medio de las artes marciales y el cultivo del poder derivado de la fuerza vital. Así, en la tradición china se ha llamado Zhanzhuang (postura de meditación estática en pie, postura universal, postura del poste o postura del pilar,) al ejercicio fundamental del Arte Marcial de la Mente (Yiquan).

Para el adiestramiento del Yi (mente o intención) es necesario el dominio del Qi (fuerza o energía vital) y este sólo es posible mediante la práctica de la quietud.

La parte más básica del sistema nervioso de los mamíferos, la médula espinal, condiciona los reflejos posturales más elementales. En los mamíferos, presionando las plantas de los pies se activan los reflejos posturales espinales que controlan y fortalecen las piernas y la columna para proporcionar la estructura mínima necesaria para mantenerse en pie.

En el nivel superior de integración nerviosa el cerebro coordina la información de los canales semicirculares del oído interno (gravedad y equilibrio) con las

posturas reflejas de la médula espinal.

En todos los mamíferos estos mecanismos operan instintiva y automáticamente. En el ser humano también, a pesar de que la postura bípeda obliga a una parte muy grande de nuestro cerebro a ocuparse de mantener la estabilidad y el equilibrio. La meditación trae a la conciencia estos profundos reflejos. De hecho, correlacionando los datos cinéticos y propioceptivos, la estabilidad y el equilibrio se pueden refinar mucho.

## **1.- FUERZA, PRESENCIA Y ESTRUCTURA**

Sentimos el cuerpo troceado, desmembrado, por partes. Nos resulta difícil cerrar los ojos y sentir el cuerpo de una vez, como un todo y, sin embargo, lo que sentimos del cuerpo es el soporte de la identidad.

La imagen interna o interiorizada de nuestro cuerpo, la imagen mental de nuestro organismo es el "endocepto", el "cuerpo sentido" de Gendlin (Focusing). Es el primer concepto y el que inaugura el mundo interno de la persona. Las sensaciones, emociones y pensamientos surgen del impacto del mundo exterior en esa estructura que llamamos Yo.

El Yo, tanto en su vertiente externa, el objeto cuerpo y todo lo que denomino "mi", como en su faceta interna, el sujeto, las cualidades que "soy", se tensa y se contrae como consecuencia de las experiencias por las que pasa a lo largo de la vida.

El trabajo de relajación nos ha demostrado que existen tensiones superficiales de

origen físico y tensiones profundas de origen psíquico (también puede haber heridas físicas graves que hayan dejado zonas insensibles).

Las zonas desenergetizadas o insensibilizadas se convierten en dolorosas cuando las intentamos movilizar o sentir y, es por ello, que se dejan de lado, fuera del circuito propioceptivo, del esquema corporal. La conciencia las evita, las rodea. Hemos aprendido a negociar con ellas, al principio porque no había otra solución, después por hábito, evitando el esfuerzo de rehacer el esquema global, el circuito completo, por debilidad, por pereza, porque hay tantas cosas que hacer en la vida. Nos hemos habituado a vivir con esas heridas, sin cerrarlas.

Cuando nos relajamos tumbados, paradójicamente, no hay forma de conseguir una total relajación física. Lo que hacemos es recrear el circuito habitual pero sin tensión superficial, "sintiendo", "relajando" o "vacinando de tensión" las zonas sanas del cuerpo.

Para poder relajarnos profundamente y con todo nuestro ser, incluidas las partes olvidadas y rechazadas necesitamos una posición en la que estemos obligados a notar, a darnos cuenta, a tomar conciencia, de la menor tensión anormal o parásita, el menor bloqueo físico o psíquico del cuerpo. Dicho de otra forma: para estar verdadera y totalmente relajados es necesario que sea absolutamente inevitable.

No cabe duda de que la posición de pie es la más incómoda. La meditación de pie es el ejercicio más antipático que existe, pero si lo que buscamos es desbloquear, sentir y

enraizar el cuerpo, es la mejor manera de hacerlo.

Mantener prolongadamente la posición de pie supone que todo el cuerpo tiene que colaborar para acercarse al equilibrio más perfecto con el menor esfuerzo. La búsqueda del menor esfuerzo es la investigación fundamental sobre la fuerza. El equilibrio requiere de la recuperación de todas las zonas insensibles e inconscientes para conseguir la "imagen corporal" más consciente posible. La conciencia, que es la energía aplicada al momento presente, va a atravesarlas y eso va a provocar reacciones, como temblores, dolores, dudas, recuerdos, que son nuestra forma de defendernos de lo que nos desagrada. La actualización de los contenidos que esconde la defensa nos sirve para limpiar, purificar, purgar, los olvidos y rechazos, y para sentirnos más plenos y poderosamente instalados en el momento presente.

Al sentir el cuerpo de una vez se incrementa la sensación de presencia y seguridad. Sentimos la fuerza que nos sostiene recorriendo el cuerpo, sentimos que somos "alguien", una estructura identitaria sobre la que basar nuestra acción en el mundo.

## **2.- EL CENTRO, EL EJE Y LOS TRES RESORTES**

La meditación de pie cultiva la toma de conciencia del enraizamiento y la verticalidad del cuerpo humano. La posición erguida libera las extremidades superiores para agarrar y manipular, lo que favorece la evolución del cerebro. Sin embargo el bipedismo convierte el equilibrio en un

asunto mucho más complicado que para el resto de nuestros parientes animales. La meditación de pie se ocupa del cultivo sistemático de la intensificación y el control de nuestro sentido del equilibrio cinético.

El cuerpo humano tiene un punto central que es el centro de gravedad. En un organismo sano y equilibrado, el centro está ligeramente por debajo del ombligo y justo por encima del sacro. El feto humano y el del resto de los animales se despliega hacia arriba y hacia abajo desde el centro. Es ahí donde se realiza la integración (o desconexión) entre las mitades superior e inferior del torso. Es el punto de los mayores defectos estructurales de la columna y origen del mayor número de aberraciones posturales.

El otro factor que determina la óptima estabilidad del cuerpo humano es la correcta alineación del eje vertical respecto de la gravedad y la superficie de la tierra. La forma del cuerpo es flexible y tiene una estructura interna formada por la columna y su musculatura asociada. La columna tiene cuatro curvas: sacro, lumbar, dorsal y cervical. La lumbar y la cervical son las más flexibles y, por tanto, las que más tienden a contraerse e inmovilizarse en las habituales posturas incorrectas. En una postura ideal, las cuatro curvas se combinan para distribuir de forma óptima el peso del torso alrededor del eje vertical y con relación a la gravedad. Para ello es necesario realinear la columna y reprogramar la musculatura asociada para alcanzar la óptima integridad estructural, verticalidad, flexibilidad y fuerza.

## **PRACTICA: CONSTRUYENDO LA POSTURA**

En la meditación de pie es muy importante dedicar un tiempo al principio a cultivar la conciencia interna del punto central como clave para la integración de lo de arriba con lo de abajo. (10 min.)

La parte alta y baja de la columna se reintegran mediante la alineación de los extremos superior e inferior de la columna con la línea central. La alineación implica ir de la convexidad a la concavidad usando la oscilación de la pelvis para llevar el cóccix adelante y arriba, hundiendo el mentón, llevando atrás las orejas y empujando hacia arriba la coronilla. (5 min.)

Acabamos la práctica bajando el centro de gravedad hacia la tierra en la postura de meditación sentado. (15 min.)

El cuerpo suele reaccionar a la meditación de pie con rebeldía y violencia. Cuando la musculatura no está suficientemente fuerte y desarrollada se producen temblores musculares involuntarios y sacudidas violentas de todo el cuerpo, los sofocos y mareos son también frecuentes. Aunque se fortalezca la musculatura, los temblores pueden continuar si tienen relación con contenidos psicológicos. Recuerdos, traumas, miedo, ira y otras reacciones pueden aflorar durante los temblores. Corresponden al proceso de disolución de bloqueos miofasciales específicos, de lo que W. Reich denominaba la "coraza del cuerpo". Este necesario proceso de resolver viejos traumas, bloqueos y contradicciones, abre los caminos energéticos y reintegra

las partes “escindidas” del cuerpo.

La práctica de pie nos enseña que:

Primero: La fuerza, en sentido integral, se adquiere a través de la integración de los tres resortes: la base (piernas), la línea central (torso) y la esfera (brazos).

Segundo; Aprender a relajarse y a enraizarse adecuadamente le proporciona al cuerpo la fuerza, y a esta, su cualidad explosiva.

Tercero; La fuerza depende de la alternancia tensión/relajación que es el pulso primario de la propia vida.

Cuarto: Dominar el pulso de la vida es comprender experimentalmente que la fuerza se produce desde la relajación y la relajación forma parte del uso de la fuerza.

### **3.- ENRAIZAR LA BASE PARA INTEGRAR LOS TRES RESORTES**

Desde un punto de vista mecánico y anatómico la práctica de la meditación de pie prepara los tres resortes para una acción unificada dirigida por la intención (Yi).

La estabilidad del eje o línea central depende de la base que lo soporta. La base conecta el centro de gravedad del organismo con el centro de gravedad de la Tierra. Para controlar los movimientos en el espacio exterior debemos actuar desde el centro de gravedad. Por tanto, el

movimiento humano en la Tierra comienza con el enraizamiento.

En la meditación de pie, la posición de pies y piernas, resorte base, proporciona la estructura con la estabilidad óptima para enraizar la línea central. Es conveniente imaginar que se tiene un balón entre las rodillas que se expande hacia el exterior llevando el peso a la parte externa de los pies. La tensión isométrica así creada en las piernas estabiliza la base a partir de la cual la línea central y el torso pueden operar.

El resorte del tronco se activa cuando las partes alta y baja de la columna se reintegran mediante la alineación de los extremos superior e inferior de la columna con la línea central.

Con relación al tercer resorte, la cintura escapular y los brazos (la esfera), su función es proporcionar equilibrio, como en el caso del funambulista y aumentar la capacidad de recuperación de la estabilidad cuando resulte necesario. Los hombros deben estar relajados, bajos y redondos. Los brazos no deben tocar el tronco. Los codos ni rectos ni demasiado doblados. Las puntas de los dedos estiradas.

La experiencia de la práctica de la meditación de pie pone de manifiesto tres posibles movimientos elementales de la línea central:

1.- Movimiento vertical: La polaridad arriba-abajo de la estructura da origen a la capacidad de bajar y levantar la línea central.

2.- Movimiento horizontal: La polaridad

delante-detrás permite adelantar o atrasar la línea central cambiando la base de un pie al otro al caminar.

3.- Movimiento rotacional: La polaridad izquierda-derecha permite la rotación de la línea central en sentido horario o antihorario.

En la postura de meditación de pie la línea central se coloca en el medio del espectro definido por las tres polaridades. Las tres articulaciones principales de la base: tobillos, rodillas y caderas interaccionan en los tres tipos de movimiento. No obstante, cada una de las articulaciones es primordial para uno de los movimientos. Así, las rodillas son básicas en subir y bajar, los tobillos en la transferencia del peso hacia delante y hacia atrás, y las caderas en el movimiento de rotación alrededor de la línea central.

La práctica de la meditación de pie aumenta la conciencia de los mecanismos implicados en estas relaciones funcionales refinándolos y proporcionando un exquisito control sobre los movimientos corporales.

### **PRACTICA: LOS GUERREROS DE LA QUIETUD**

El objetivo de la meditación de pie es mantener el cuerpo recto y la mente libre de distracción, el tono adecuado y la respiración sin esfuerzo. Al hacerlo así se adiestran músculos, huesos y sistema nervioso. Lo fundamental es concentrar la mente en percibir movimiento y quietud en el interior del cuerpo.

Mantener la cabeza y la zona lumbar rectas.

Las puntas de los dedos de pies y manos ligeramente estirados, la lengua tocando el paladar y cada poro del cuerpo ligeramente abierto.

La función del resorte de base es iniciar e impulsar el movimiento de la línea central y el torso a través del espacio tridimensional. La práctica consiste en preparar la base para el movimiento:

1.- Movimiento vertical: Investigar la polaridad arriba-abajo mediante la toma de conciencia de la tensión-relajación de las rodillas.

En la inhalación se eleva la línea central estirando las rodillas. En la expiración desciende la línea central flexionando las rodillas. Se mantiene el movimiento voluntariamente durante siete respiraciones completas y se abandona la intención permitiendo que el cuerpo tienda hacia la quietud. (5 min.)

2.- Movimiento horizontal: Investigar el movimiento horizontal que permite el desplazamiento delante-detrás alternando el peso del cuerpo de un pié al otro tomando conciencia de la tensión-relajación de los tobillos. El centro de gravedad se desplaza horizontalmente, sin subir ni bajar. Se mantiene el movimiento voluntariamente durante siete respiraciones completas y se abandona la intención permitiendo que el cuerpo tienda hacia la quietud. (5 min.)

3.- Movimiento rotacional: Investigar la polaridad izquierda-derecha rotando hacia un lado y hacia el otro. Aunque el peso del cuerpo se reparte entre las dos piernas desde la confluencia de la 5ª lumbar y la 1ª sacra, la rotación se realiza desde el

mingmen (punto situado entre la segunda y la tercera lumbar). Se inicia y se mantiene el movimiento voluntariamente durante siete respiraciones completas y se abandona la intención permitiendo que el cuerpo tienda hacia la quietud. (5 min.)

Acabamos la práctica bajando el centro de gravedad hacia la tierra en la postura de meditación sentado. (15 min.)

#### **4.- MEDITACION DE PIE Y SALUD INTEGRAL**

Mientras practicamos la postura de pie examinamos, consciente e inconscientemente a la vez, el funcionamiento de articulaciones, ligamentos y músculos. Experimentamos su doble uso: tensión y relajación. Tenemos la sensación de que tensión y relajación son relativas y coexisten. En otras palabras, que cada articulación tiene solidez y no la tiene, tiene tensión y tiene relajación. Meditar de pie transforma lo débil en fuerte y convierte la torpeza en agilidad.

Cuando practicamos la meditación de pie no sólo aumenta la fuerza física sino que también se despiertan los procesos de sanación dentro del cuerpo, permitiéndole que se cure a sí mismo de toda clase de enfermedades.

La mayoría de ejercicios atléticos tienden a ser hiperactivos y, hasta cierto punto, perjudiciales para la salud. Cuando una persona hace mucho ejercicio el ritmo cardiaco se acelera y jadea al respirar hasta el punto en que tiene que parar para que corazón y respiración se normalicen. Al

terminar, la persona experimentará fatiga.

Cuando se practica la inmovilidad en pie, el cuerpo también se cansará pero ni el pulso ni la respiración se acelerarán, al contrario la respiración será más completa y profunda, y la circulación más regular.

En comparación con los ejercicios atléticos en los que el corazón trabaja demasiado y la respiración responde con un esfuerzo excesivo, el equilibrio físico se caracteriza porque cada parte del cuerpo contribuye al funcionamiento general.

Lo más importante es evitar el esfuerzo mental o físico. Al usar fuerza física la energía (Qi) se congestiona. Cuando la energía está bloqueada, la intención (Yi) se estanca. Y cuando la intención se estanca, el espíritu o (Shen), se dispersa.

Resulta útil discernir tres actitudes básicas a observar durante la meditación de pie. En la primera, no se consigue conectar de manera continua o estable con el centro. El individuo pierde el centro y tiende a fusionarse con la idea, sentimiento o persona con la que entra en relación. La segunda se caracteriza por armar toda una serie de tensiones superficiales como defensa ante la relación. Esto provoca una sensación de lejanía respecto al mundo y un movimiento mecánico y poco espontáneo. La última actitud es incapaz de sintonizar con la presencia de lo otro y permanece ensimismada, vuelta hacia dentro. El individuo no puede ponerse en el lugar del otro y su única referencia son los deseos y aversiones propios.

En el primer caso existe una debilidad estructural, física y energética, una falta

de enraizamiento y de contacto con el interior de sí mismo y con la tierra. En el segundo, un déficit psíquico, una desorientación básica que impide tanto el compromiso como la relajación profundas. En el tercero, la imposibilidad del reconocimiento del otro, de saberse individuo en relación, la incapacidad de abrirse a otros puntos de vista, otras vibraciones, otras realidades, en definitiva, la falta de sintonía espiritual.

### **PRACTICA: EN BUSCA DE LA FLUIDEZ DE LA EXPERIENCIA**

Si el centro y el eje vertical han sido el objeto de la primera práctica, y el asentamiento de la base el de la segunda, nuestra tercera práctica está consagrada al uso de la cintura escapular y los brazos para el equilibrio integral del ser.

Expande la zona lumbar, mete la pelvis, levanta las rodillas y hunde el cóccix, así el cuerpo se planta firmemente en el suelo, se estabiliza y mantiene el centro. Para que se estiren los ligamentos que sostiene y dan forma al cuerpo debes estirar el cuello, las muñecas y los tobillos. Al hacer esto, todos los ligamentos del cuerpo se estiran.

Comenzamos con una práctica de crear, identificar y cultivar el centro. Las manos pueden estar posadas sobre el vientre, derecha sobre izquierda para los hombres, izquierda sobre derecha para las mujeres. También pueden mantenerse a una cierta distancia de la zona donde sentimos el Hara, abiertas y con los dedos estirados.

Con cada expiración llevamos la atención hacia esa zona, cargando el depósito de la energía vital. Cada vez que aparece alguna "interferencia" se observa y, suavemente, se devuelve la atención al proceso de conectar y cultivar el centro vital. El centro se nos puede aparecer algo por encima o algo por debajo del ombligo, más próximo de la zona frontal o de la columna vertebral, y más escorado hacia la izquierda o hacia la derecha. Mediante la profundización de la expiración (no mediante la imaginación o la voluntad), vamos bajando y centrando el Hara y haciendo que la energía vital o física se recargue gracias a la conexión con el centro de la Tierra. (10 min.)

A continuación, levantamos las manos hasta la zona del pecho y el corazón. También se puede hacer con las manos juntas como en el gesto de rezar. La respiración realiza un doble circuito de activación de todo el organismo. Inspiración hacia el corazón, expiración desde el corazón hacia la punta de los dedos de las manos. De ahí, inspiración hacia la cara y expiración hacia la planta de los pies. De nuevo se lleva la inspiración hacia el corazón y se continua toda la serie durante todo el ejercicio. La "coraza caracterológica" (tensiones superficiales) va cediendo. Observamos sistemáticamente todas las "interferencias" que se van produciendo anotándolas mentalmente antes de devolver la atención al proceso respiratorio (6 min.).

Una vez terminada esta parte, se levantan las manos hasta la altura de la frente o se abren hacia arriba, hacia el cielo. La respiración va ahora desde dentro hacia

fuera. En la inspiración llenamos el centro y en la expiración vaciamos, proyectamos hacia fuera por todos los poros del cuerpo. La inspiración concentra y la expiración suelta. La atención continua en la expiración provocará el cambio de actitud. La persona sintoniza con el mundo exterior y se abre a una relación en la que ya no sólo recibe sino que aprende a dar. Nos mantenemos atentos a los acontecimientos externos e internos que se producen durante el proceso. (4 min.)

Acabamos la práctica bajando el centro de gravedad hacia la tierra en la postura de meditación sentado. (20 min.)

## **5.- LA EXPERIENCIA DE LA RELAJACIÓN**

La práctica correcta y sistemática de la meditación de pie conduce a la experiencia de SONG, generalmente traducido como el estado de relajación o el acto de relajarse. SONG implica un estado de quietud con un elevado nivel de alerta y disposición para la acción, muy parecido al de un gato a punto de saltar.

Como hemos experimentado, el cuerpo reacciona ante la postura y la quietud sostenida con sacudidas, temblores, pequeños mareos, sofocos, etc. Cuando las resistencias ceden a la tendencia natural de lograr la estructura más eficiente con el menor esfuerzo, todas las tensiones residuales se relajan y se liberan en un prolongado e involuntario suspiro.

Con el suspiro las caderas se aflojan y el torso baja, el cóccix se hunde y la pelvis oscila adelante y arriba, la curva lumbar

desaparece mientras la columna se estira y alinea. Al mismo tiempo, el peso se hunde a través de las piernas hasta los pies y el torso se enraíza en el suelo. La musculatura de brazos y parte superior del cuerpo también se relaja y se expande natural y homogéneamente en todas direcciones. Estos pequeños movimientos son las manifestaciones físicas de la adaptación del cuerpo a la unidad de fuerza y estructura.

Mediante la comprensión experimental de la relación entre la inhalación-exhalación del ciclo respiratorio y la polaridad tensión-relajación, se empieza a percibir el ciclo fundamental de carga-descarga que mueve la vida. La exhalación está asociada a la relajación y a la descarga, y la inhalación con la carga y la tensión. Esta última se manifiesta en ritmos respiratorios disfuncionales y en patrones posturales incorrectos.

Como describió Reich y otros la característica fundamental de la vida es el ciclo vibratorio de carga y descarga energéticas. Esto puede observarse en su forma más pura y primitiva en la estructura esférica de una célula. Los movimientos plasmáticos desde el centro del cuerpo celular hacia la periferia y a la inversa se producen con un pulso rítmico de contracción y expansión, de carga y descarga o de tensión (acumulación) y relajación (liberación) de energía.

El SONG se origina en el punto central o wuji, centro de gravedad y biológico situado en el abdomen a igual distancia del dantien en la parte frontal y el mingmen en la espalda. Trabajando con la respiración como pulsación primaria se puede cultivar

el flujo de energía desde la periferia hacia el centro al inhalar y desde el centro hacia la periferia al exhalar.

En un ciclo respiratorio natural una columna naturalmente fuerte y flexible funciona así: en la inhalación (carga) los extremos de la columna se arquean un poco hacia atrás creando una curva convexa en el dorso, con la cabeza ligeramente inclinada atrás y arriba, y el coxis y las nalgas también sobresaliendo hacia atrás. En la exhalación (descarga), la pelvis y el cóccix se meten adelante y arriba, la cabeza se inclina un poco hacia delante y la barbilla se mete ligeramente hacia dentro. Las dos acciones se combinan para enderezar y estirar la alineación vertical de la columna. El énfasis debe llevarse a la función integradora de la exhalación. En cada expiración se debe exagerar el empuje y la inclinación de la pelvis y la barbilla, como aproximando cóccix y barbilla. En la inhalación no se pone ninguna intención, dejando que cabeza y cóccix se muevan naturalmente, oscilando ligeramente hacia atrás.

Cuando, como consecuencia de la práctica, la expansión elástica del organismo provoque la integración de los tres resortes, se puede empezar a trabajar en el uso consciente de la tensión en la fase de relajación, llenando el cuerpo de tensión durante la exhalación. De la misma manera, se puede utilizar la relajación consciente durante la inhalación vaciando el cuerpo de tensión durante la inspiración. Este uso de la tensión en la relajación y de la relajación en la tensión es lo que permite integrar fuerza y elasticidad. (Esta práctica avanzada es sólo recomendable

cuando podamos sostener la posición de pie durante, al menos, 40 minutos, sin sentir dolores ni tensiones que impidan la atención al proceso)

### **PRACTICA: EL LOTO**

Se construye la postura y se van rehaciendo los pasos dados en las prácticas anteriores: el centro, el eje, los tobillos, las rodillas y el punto de rotación (entre la 2ª y 3ª lumbar). Se equilibra energéticamente con la posición que se escoja para los brazos.

Una vez realizado este repaso, el practicante comienza a identificarse con un loto: los pies y las piernas como raíces hundidas en el lodo alimentándose de la energía telúrica; el tronco (tallo) vertical pero libre de rigidez y tensión; los brazos (pericarpio) dando estabilidad a la cabeza y coherencia a los tres resortes; en lo alto de la cabeza la flor de loto abierta al mundo celestial. (30 min.)

Acabamos la práctica bajando el centro de gravedad hacia la tierra en la postura de meditación sentado. (30 min.)

Por Fernando Rodríguez

## **El narcisismo incrustado en la generación que quiso salvar el mundo**

Boomeritis es el título del último libro de Ken Wilber. El autor ha querido darle al texto la forma de una novela. Es la primera novela de Wilber, aunque no el único libro en el que adopta formatos diferentes al ensayo. “Gracia y coraje” fue su primera incursión en géneros literarios más personales. El “Diario”, pese a su carácter ensayístico, fue una excelente ocasión para volver a acercarnos a un discurso más biográfico. Boomeritis, que estaba destinado a ser una crítica del postmodernismo y su influencia en la vida académica, acabó adoptando este curioso formato. Al parecer, el texto académico resultaba excesivamente aburrido. Según el propio Wilber era un texto crítico y negativo que no aportaba puntos de salida, por lo que decidió reconvertirlo en una novela que escenificase los problemas que la mala comprensión del postmodernismo está provocando entre los miembros de la sociedad.

### **DINAMICA ESPIRAL**

La Primera Parte del libro está consagrada a introducir al lector en el punto de vista integral. Para ello utiliza “Dinámica Espiral”, que es una elaboración del “sistema de valores” propuesto por Clare W. Graves (1914-1986), presentado en 1996 por Don Beck y Christopher Cowan en el libro “Spiral Dynamics: Mastering, Values, Leadership & Change” (1996). En 2002, el

acercamiento entre Beck y Wilber propició una rápida expansión del modelo y su reconversión teórica como SDi (Dinámica Espiral Integral), pasando a considerarse una herramienta del Instituto Integral.

Wilber ya ha presentado en otros de sus libros la "Dinámica Espiral" y no vamos a exponer aquí el sofisticado y práctico sistema de análisis socio-cultural puesto a punto por Beck y Cowan. Valga como introducción una frase de Graves: "El psiquismo del ser humano atraviesa un proceso de desarrollo emergente y espiralado que se ve jalonado por la progresiva subordinación de las conductas más rudimentarias e infraordenadas a nuevas conductas supraordenadas, al tiempo que van transformándose los problemas existenciales que le aquejan. Cada uno de los estadios, olas o niveles de la existencia sucesivos constituye así un estado que la persona atraviesa en su camino hacia otros estados del ser. Cuando el ser humano se halla centrado en un determinado estado de la existencia, es decir, cuando el centro de gravedad del yo gira en torno a un determinado nivel de conciencia, todo su mundo psicológico, es decir, sus sentimientos, motivaciones, ética, valores, sistema de creencias, visión acerca de la salud y de la enfermedad mental, así como el modo más adecuado de tratarla, sus concepciones y preferencias en torno a la gestión empresarial, la educación, la economía y la política, asume también el aspecto de ese estado."

*(C. Graves: "Summary Statement: The Emergent, Cyclical, Double-helix Model of the Adult Human Biopsychosocial Systems", Boston, 1981)*

La Dinámica Espiral se presenta, por tanto, como una descripción topográfica en ocho niveles de la evolución de las mentalidades (beige, púrpura, rojo, azul, naranja, verde, amarillo, turquesa). No es tanto una tipología, que clasifica por cualidades, sino una topografía, que ordena profundidades. No es algo mecánico sino un diagrama de flujos de pensamiento y sistemas de valores que avanzan por oleadas que chocan y se confunden en el proceso de ser y vivir en el mundo.

Como ya hemos dicho, la Dinámica Espiral se ha convertido en una herramienta integral. La principal aportación del punto de vista integral wilberiano a la espiral es el famoso AQ/AL (todos los cuadrantes todos los niveles). De hecho, Wilber ha reconocido que en Boomeritis se presenta la espiral como un simple modelo escalera (Wilber II) porque una novela "no puede llevar más peso". SDi es, en la actualidad, una adaptación 4Q/8L que está siendo utilizada en diferentes grupos humanos: grupos religiosos, sistemas escolares, industrias de todo tipo, etc.

La ventaja de un modelo como SDi reside en la posibilidad que se le ofrece al lector de ver el mundo desde una atalaya. Aunque sólo sea desde un punto de vista intelectual el lector puede observar y comprender las dinámicas y conflictos que le habitan y le rodean. Comprender la espiral no da acceso directo a la conciencia de segundo grado amarilla. Seguiremos actuando, según las circunstancias y las necesidades, desde cualquiera de los niveles, pero, si somos honestos y nuestro funcionamiento cognitivo

no está muy dañado, tendremos una herramienta de enorme valor para comprender nuestra situación y la del mundo en que vivimos.

## **BOOMERITIS**

Con la mayoría de la población en azul (40%), la mayor parte del poder en naranja (50%) y la tendencia creciente a la visibilidad social del verde, los problemas evolutivos se centran en las dificultades en el avance del meme verde y las crisis de transformación de miembros y colectivos de azul y naranja. Dado que todas las perspectivas de primer grado (desde beige a verde) son incapaces de reconocerse entre sí, los problemas fundamentales vienen dados por la incompreensión de los aspectos negativos que necesariamente acompañan cada una de las posiciones. En concreto, la defensa enconada que cada uno de los memes de primer grado establece frente a los otros, como si fueran posiciones alternativas en vez de responder a una lógica jerárquica puede ser una de las causas de la mayoría de las guerras y marginaciones del mundo contemporáneo. Pues bien, Wilber dedica la segunda parte del libro a exponer los argumentos de lo que considera el principal problema actual de la espiral, Boomeritis.

Dejemos que sea el propio Wilber el que defina Boomeritis: "Boomeritis es una versión patológica del meme verde, en concreto, el verde infectado con el rojo. Es decir, la ola principal de desarrollo después de la egoico-racional (o naranja) es la postformal y pluralista (verde). Los muchos aspectos positivos de verde incluyen

multiculturalismo, movimientos a favor de la diversidad, conocimiento ecológico, y derechos civiles, contribuciones extraordinariamente positivas. Pero, cada ola de desarrollo tiene su lado negativo o sombra. El lado positivo de verde es su esfuerzo por tratar todos los puntos de vista justamente, y no marginar o excluir ninguno de ellos. El lado negativo es un pluralismo de tierra chata que empieza diciendo que todas las perspectivas deben tratarse con justicia y acaba diciendo que todas las perspectivas deben tratarse igual. Este pluralismo de tierra chata borra toda profundidad, nada es más profundo, superior, más ancho, más íntegro, más compasivo, más afectuoso, o más amoroso. Todo es meramente lo mismo, en las superficies monocromáticas de la tierra chata postmodernista. El ambiente del postmodernismo es, por consiguiente, la ironía interminable. Al decir una cosa, se quiere decir otra, pero bajo ninguna circunstancia se puede albergar una convicción" (Entrevista de Shambhala a Ken Wilber en el momento de la publicación de Boomeritis).

Los Boomers introdujeron este pluralismo chato o plano, pero las generaciones más jóvenes-los Holgazanes-X y los Milenarios-Y-crecieron bajo su influencia. Los X (nacidos entre 1960-80) lo manejaron adoptando una actitud más desganada que los Boomer. Al fin y al cabo, si no vale la pena creer en nada, entonces ¿por qué trabajar para algo? Y los Y (nacidos entre 1980 y 2000) tienden a no asumir ningún punto de vista. El comentario que más a menudo se oye actualmente a profesores de universidad es que es imposible conseguir que estos chavales se involucren en ninguna

discusión sobre los méritos de un punto de vista particular, porque se supone que todos los puntos de vista son lo mismo. Lo irónico del caso es que esos mismos profesores (Boomers) son los que enseñaron el pluralismo chato para impulsar la agenda izquierdista y acabar con la opresión social—que es enorme. Pero, ese pluralismo no es la manera de acabar con la opresión, sino de consolidarla, porque la noción de que todas las perspectivas son iguales hace que sea imposible criticar cuestiones sociales (por muy injustas que sean), porque se supone que ninguna perspectiva es superior a otra. En lugar de producir una generación de activistas políticos, los Boomers produjeron una generación de inactivos sociales, que carecen de cualquier clase de sentido crítico respecto a cómo llevar adelante una agenda verdaderamente progresista —porque eso implicaría elaborar una serie de juicios y de jerarquías de valores y de perspectivas—que es lo que el pluralismo chato impide.

Si tuviésemos que definir Boomeritis en términos psicológicos podríamos decir que se trata de un punto de vista cultural postmoderno que implica un elevado desarrollo cognitivo insertado en una estructura emocional pobremente desarrollada. En otras palabras, el meme verde hace una regresión al rojo como única manera de defenderse frente al meme azul y al meme naranja. El rojo, recordémoslo, es un punto de vista fuertemente individualista y etnocéntrico. El verde, a falta de mejores razones, defiende su “libertad individual” de lo que considera autoritario o jerárquico (azul y naranja) mediante una actitud típicamente roja,

impulsiva y narcisista, que se resume en ¡A mí nadie me dice lo que tengo que hacer!.

De alguna manera, los verdes pretenden hacer valer su punto de vista, igualitarista, pluralista tolerante y mundicéntrico recurriendo al poder (rojo), lo que les hace muy poco creíbles. Es una estrategia que ya hemos visto en otros movimientos “liberadores” o “vanguardistas” a lo largo de la historia. Conquistemos el poder e impongamos nuestras ideas que son las únicas que pueden salvar el mundo. Esta actitud representa muy bien la contradicción inconsciente del postmodernismo mal metabolizado que dice: “Todas las verdades son relativas menos esta”. Algo así como, todos los puntos de vista son igualmente respetables, no hay un punto de vista mejor que otro, por lo que no queda más remedio que ser fuerte y poderoso para que mi punto de vista destaque sobre los demás. En definitiva, sólo queda la guerra como única manera de dirimir las diferencias y establecer un orden.

## **NARCISISMO**

La cuestión que me parece más relevante del texto es que la inmadurez emocional, en forma de narcisismo, es la causa de ese enorme bloqueo que impide que la generación que a dado el paso hacia la comunidad mundicéntrica y el respeto universal encuentre la salida hacia la conciencia de segundo grado y, en consecuencia, hacia la paz mundial.

La asignatura pendiente parece ser por tanto la salud emocional. Mientras la

humanidad se sigue gastando ingentes cantidades de dinero en ofrecer una educación tecnológica que se supone va a hacernos mucho más felices, la felicidad, que es un "telos" emocional, sigue sin ocupar ningún espacio entre los programas educativos y las reivindicaciones político-sociales. En todo caso, la felicidad se relaciona con lo único que alcanza a ver el "mundo chato": la riqueza en vez de la sabiduría, la fama en vez de la dignidad, el éxito en vez del respeto a uno mismo, la imagen en vez de la autenticidad, la juventud en vez de la madurez, la limosna en vez de la compasión, la descarga sexual en vez de la relación afectiva, etc, etc, etc. Todo ello apunta a un tipo de sociedad narcisista con muchas dificultades para reconocer al prójimo, más interesada en el nivel de vida que en la calidad de vida y poco dispuesta a limitar su nivel de confort material aunque ello ponga en peligro el equilibrio de la Biosfera. Estas características reflejan la mentalidad de las sociedades económicamente desarrolladas que, en principio, son la vanguardia de la humanidad. Los habitantes de este tipo de sociedades deberíamos de saber que la satisfacción de las necesidades primarias: techo, vestido, alimentos, salud fisiológica, cultura, es condición "sine qua non" para el desarrollo del respeto humano y la armonía emocional. O sea, que el narcisismo es función tanto de factores de la personalidad humana como de fuerzas culturales.

El narcisismo, más allá de su definición de diccionario, es psicoanalíticamente hablando, una etapa del desarrollo libidinal, de la constitución del yo y de la dinámica de relaciones de este con los

objetos. Aunque el término ha hecho un importante recorrido por la literatura psicoanalítica que ha influenciado notablemente su recepción por la psicología, no es un concepto unívoco sino que abarca un campo semántico que se extiende desde la normalidad hasta la patología. Hablamos de narcisismo para referirnos a (1) un yo de límites borrosos, para (2) señalar las vicisitudes del sentimiento de autoestima, para (3) nombrar la defensa que impide el contacto con el Otro, la percepción de la alteridad, y para (4) indicar lo que ocurre cuando un exceso de sufrimiento acaba aboliendo una función psíquica, como cuando castigamos o despreciamos a un niño siempre que pregunta hasta aniquilar su apetito de saber, su curiosidad. El conflicto básico de la personalidad narcisista, al igual que el de la cultura narcisista, es la acción sin sentimiento.

El modelo cultural y sus “encarnaciones” individuales dan como resultado personalidades con bastante éxito en el trabajo que se quejan de carencia de respuesta afectiva. Esta descripción permite visualizar una brecha entre el desempeño de esas personalidades en el ámbito exterior y sus sentimientos internos. Esa escisión entre lo de dentro y lo de fuera es algo más que inhibición neurótica. Si llamamos locura a la falta de contacto con la realidad, la personalidad narcisista tiene bastante de locura puesto que está desconectada del cuerpo y las emociones que son su realidad vital y vive, al mismo tiempo, en un alto grado de ensimismamiento o solipsismo.

El sufrimiento de los narcisistas no está

determinado, como en las antiguas neurosis, por la culpa, la ansiedad, la fobia o la obsesión. Las personas se quejan de depresión, de vacío interno, de frustración y falta de realización.

Las personalidades narcisistas viven una ambición intensa y fantasías grandiosas al mismo tiempo que profundos sentimientos de inadecuación y dependencia de la admiración y el aplauso externos. Otto Kernberg destaca, además, la incertidumbre e insatisfacción crónicas respecto de sí mismos y la explotación y crueldad, consciente o inconsciente, con los demás. Este autor afirma que los narcisistas no pueden distinguir entre la imagen de lo que creen ser y la imagen de lo que realmente son. En vez de la imagen real de sí mismos que les resulta intolerablemente mediocre, se identifican con una imagen resultado de la fusión del yo ideal, el objeto ideal y las imágenes reales, lo que limita su percepción de sí mismos a una imagen idealizada.

Tan importante en este caso es que sea imagen como que sea idealizada. Es decir, el ente corpóreo se proyecta en la mente como una imagen que se adorna con todo lo que le gustaría ser y tener. El cuerpo y las emociones sólo son escuchadas si refuerzan esa imagen mientras que son rechazadas si la ponen en cuestión. Se vive el cuerpo y las emociones como instrumentos al servicio de la imagen grandiosa de sí mismos. Dado que el yo es algo más que una imagen, es un cuerpo físico animado por sentimientos y capacidades cognitivas, el conflicto básico de la personalidad narcisista es la discrepancia entre la imagen idealizada (ego) y el yo (unidad

organísmica animada). Esa discrepancia es mínima en el caso del fálico-narcisista, más próximo de la normalidad neurótica, y va aumentando en el carácter narcisista, la personalidad limítrofe, la psicopática y la paranoide. En definitiva, el narcisismo adopta la forma de una gama con diferentes grados de pérdida o reducción del yo.

Como es sabido, a partir de mediados del siglo XX un grupo cada vez más amplio de psicoanalistas, especialmente anglosajones, comenzó a elaborar reformulaciones de la teoría freudiana que ponían en cuestión la teoría de los instintos, base del psicoanálisis ortodoxo. Entre ellos, Heinz Kohut, propuso una teoría del narcisismo en la que afirmaba que las cuestiones fundamentales del desarrollo y la patología no dependen tanto de los conflictos entre deseos instintivos (ello versus superyó) sino del desarrollo de un sí-mismo integrado y coherente que proporciona un claro sentido de identidad, con capacidad de expresar sus talentos y aspiraciones mediante intereses, valores y metas, y con capacidad de relación. Para Kohut, el desarrollo no es una cuestión de dejar atrás el narcisismo sino de llevarlo a formas más maduras.

El narcisismo se ha ido convirtiendo así en un factor del desarrollo de la conciencia individual casi independiente. Podríamos decir que la capacidad de amar del individuo va evolucionando del amor de sí mismo al amor de los objetos. El desarrollo de un ser humano en relación requeriría de un sentimiento de autocomprensión, más o menos necesitado del refuerzo externo, y de una tendencia hacia los objetos que exigiría para su realización de capacidad

de confianza e intimidad. En este sentido puede ser de gran utilidad la aportación de la teórica feminista Carol Gilligan para quien el proceso de desarrollo individual y colectivo supone una expansión de la conciencia que implica la correlativa disminución del narcisismo. Gilligan propone que el desarrollo moral femenino pasa por tres etapas: egoísta, respeto a los míos y respeto universal, que en términos de Wilber serían: egocéntrico, etnocéntrico y mundicéntrico. Pues bien, el problema de Boomeritis es que pretende convencer al resto de su punto de vista verde-mundicéntrico, usando una estrategia roja-etnocéntrica.

Resulta irónico que un punto de vista tan sofisticado como el verde acabe recurriendo a impulsos tan poco profundos como el rojo. Fueron las mismas cualidades que lo elevaron por encima del “mal meme naranja” (la gran patología del planeta desde hace tres siglos), las que han acabado por convertir al mal meme verde en el principal problema evolutivo actual. Aunque verde tiene entre sus cruciales aportaciones su énfasis en los derechos individuales, la protección del medio ambiente y la conciencia política de la marginación en todas sus formas, su exageración ha tenido consecuencias nefastas que Wilber analiza en la segunda parte del libro y que centra en torno a cuatro grandes cuestiones: la ecología, el feminismo, la espiritualidad y el postmodernismo.

## **POSTMODERNISMO**

El Postmodernismo aportó verdades importantes para el desarrollo de la

espiral:

1.- El Construccinismo, para el que nuestra percepci3n del mundo es, en parte, construida.

2.- El Contextualismo, segun el cual, el significado depende del contexto.

3.- El Pluralismo que pretende no privilegiar ni marginar ningun contexto ni interpretaci3n .

Estas nobles verdades han sido desvirtuadas por el extremismo postmoderno que las ha convertido en:

1.- Todas las verdades son construidas y yo me construyo la mía.

2.- No hay verdades más universales que otras, por tanto la mía tiene el mismo valor que cualquier otra.

3.- No privilegiar ni marginar se convierte en una defensa a ultranza de la diferencia.

Esta mala comprensi3n provoca un relativismo extremo que conduce al nihilismo, la falta de jerarquía conceptual y la desorientaci3n intelectual.

El fenómeno es parcialmente inconsciente y consecuencia de un tipo de razonamiento unidimensionalmente crítico cuya intenci3n es sentirse especial, diferente (narcisismo). Esta cita de la revista "The Sciences" citada por Wilber en el Diario expone acertadamente este desatino del pensamiento: "Uno parte de la convicci3n de que pertenecer a un grupo le proporciona una experiencia que le une a los demás miembros del mismo (aun cuando no los conozca) a la vez que le aleja de las

personas que no pertenecen a él (por más amigos íntimos o parientes que sean)

Luego asume que sus esfuerzos, humillaciones y triunfos personales constituyen una versión de las luchas sociales en las que ese grupo se halla inmerso (de modo que lo personal se convierte en lo político)

En tercer lugar, comienza a afirmar que los intereses de su grupo están siendo soslayados o masacrados, de modo que hay que pasar a la acción transformando, por ejemplo, la forma en que el grupo es percibido por quienes están fuera de él”.

*(David Berreby, The Sciences)*

Este proceso constituye lo que podríamos denominar pluralismo alienado que es la creencia de que la aceptación de mi grupo depende de la acusación y culpabilización sumaria del grupo cuya aceptación busco.

El verdadero pluralismo es universal. Hay que empezar a construir por los factores y estructuras profundas que unen a los seres humanos –todos sufrimos y gozamos, todos reímos y lloramos, todos experimentamos placer y dolor, asombro y remordimiento; todos tenemos la capacidad de articular imágenes, símbolos, conceptos y reglas; todos tenemos doscientos ocho huesos, dos riñones y un corazón (con sus salvedades correspondientes). Sobre este sustrato se agregan todas las preciosas variantes culturalmente construidas y otras estructuras superficiales que configuran los grupos y los individuos, todos diferentes, todos especiales y todos únicos. Pero si se empieza con las diferencias y el pluralismo, y no se tiene

en cuenta lo más universal, se acaba inmerso en un pluralismo alienado que puede devenir “revival” etnocéntrico, feminismo antimasculinista o ecologismo retroromántico.

Cualquiera de estas formas de la alienación supone situarse en una postura “mesiánica” y acusar a algún Otro de opresor. La novela de Wilber recoge numerosos ejemplos, a cual más jugoso, de lo que denomina “la excusa del abuso”, “la cultura de la queja” o “el chip de víctima”. Como hemos visto anteriormente, uno de los rasgos característicos del narcisismo consiste en atribuir a los demás la culpa de los problemas y preocupaciones propios, por lo que ese narcisismo incrustado se hace visible en los nacionalismos, el feminismo y algunos movimientos ecologistas. Es curioso cómo las mejores intenciones se convierten, cuando se mezclan con los dramas personales, en actitudes sectarias que dividen la sociedad de forma maniquea en buenos y malos, opresores y oprimidos, justos y pecadores.

Como ya hemos dicho, el meme verde trajo consigo grandes avances hacia el respeto universal como el énfasis en los derechos individuales, la protección del medio ambiente y la conciencia política de la marginación en todas sus formas. Muchos de esos vanguardistas verdes dedicaron su vida a trabajar sobre dichas injusticias pero su “causa” se tornó tan unidireccional que muchos de aquellos movimientos nacionalistas (indigenistas), feministas, o ecologistas adoptaron expresiones marcadamente fundamentalistas que arrastraron tras de sí a muchos púrpuras y rojos adultos además de a muchos jóvenes

rojos que debido a su estadio evolutivo sintonizan con ese tipo de reivindicaciones aparentemente heroicas. En estos casos, el narcisismo se asienta en el sentido de pertenencia a un grupo "especial" que ha sido injustamente tratado. Identificarse con el grupo "especial" apoyándose en el hecho diferencial y consagrar la vida a "resistir" como diferentes, tal es la "causa" de los jóvenes rojos arengados por justificaciones y racionalizaciones verdes desorientadas. En tales casos, la diferencia ha pasado a tener más sentido que la identidad. El objeto adopta una función narcisista y se convierte así en algo que separa, enfrenta, se es diferente "contra otro". Las personalidades narcisistas desprecian profundamente a los que no son como ellas. Ya sea que no tienen sus características físicas, sus orígenes, sus apellidos, su lengua o su cultura, los otros son seres inferiores o equivocados y sólo son dignos de respeto si se adhieren al grupo. En esos casos, la diferencia lleva a la máxima etnocentrista: "yo con los míos tengan o no razón". Esa actitud etnocéntrica no permite el abrazo mundicéntrico. La identidad basada en la diferencia no deja ver lo idéntico. Uno de los más lúcidos psicólogos contemporáneos, Jerome Bruner, ha señalado que para no perdernos en lo relativo, construido, diverso o diferente, debemos aplicar la *unitas multiplex*, es decir, tener en cuenta tanto los rasgos locales o superficiales de la existencia humana como sus características universales profundas. El pluralismo alienado sólo puede ver *multiplex*.

## CONSTRUCCIONISMO

El construccionismo vino a desvelar que la noción de "verdad" es, en muchos sentidos, construida de forma más o menos arbitraria, cambiante, culturalmente relativa e históricamente determinada. Esta interesante "verdad", cuando pretende su aplicabilidad general y sin límites cae en flagrante contradicción consigo misma. Jürgen Habermas o Karl Otto-Apel ya habían advertido de la contradicción performativa en que incurre el relativismo extremo, y lo mismo hicieron, entre otros, Searle (al demostrar que, para que una realidad socialmente construida funcione, debe descansar en verdades objetivas), Peter Berger (que relativizó la visión relativista, derrotándoles así con sus propias armas) y Charles Taylor (demostrando que la pretensión antijerárquica de los relativistas no deja de basarse en una jerarquía). Pongamos como ejemplo el feminismo boomeritis el cual considera que toda realidad es una construcción social y, por tanto, que la diferenciación sexual no es real sino el resultado de una serie de convenciones arbitrarias impuestas por el poder masculino (patriarcado) con el propósito de oprimir a las mujeres. Un análisis asentado en la dinámica evolutiva debería empezar por asumir que el sexo es una función fisiológica que, en cierta medida, va más allá de la supervivencia individual puesto que su objetivo es la supervivencia colectiva (familia, clan, tribu, especie). Dicha función la compartimos con muchos seres y nos une especialmente con los mamíferos. La autoconciencia, como característica exclusivamente humana, no evita o anula la determinación biológica

sino que esta va adoptando formas diferentes a lo largo del despliegue de la espiral. La vida es la que nos construye y la ideología (feminismo) es un mero intento de modificar algunas de las condiciones de la vida. Cuando la ideología, que es un proyecto mental, se introyecta, la vida se reduce al ideal, es decir, las necesidades corporales y emocionales se supeditan al ideal de relación.

Cuando la práctica sexual se carga de Eros (esa energía sentida pero poco medible), el macho y la hembra se convierten en amantes. La sexualidad, como práctica de la función biológica ligada al erotismo conserva el gesto animal. Está el que empuja y el que se abre, el impulso y la receptividad, el principio activador y la pasividad o espera confiada, la autonomía y el respeto. El principio activador se mueve hacia el cambio, hacia otro estado, el principio receptor permite que las cosas sucedan y que el proceso fructifique. Así es como macho y hembra se convierten en masculino y femenino. Con ese salto de la biosfera a la noosfera el imperativo biológico se convierte en juego amoroso. Y, el juego, permite intercambiar los papeles. Tanto los hombres como las mujeres representan ambos principios en diferentes grados, proporción, organización, etc. Los movimientos son complementarios. El salto de la biosfera a la noosfera implica también renunciar al esencialismo según el cual para hablar de lo femenino hay que ser mujer sometida, para hablar de los pueblos oprimidos hay que ser indígena oprimido o para hablar de la homosexualidad hay que ser homosexual marginado. La identificación esencialista con el rol de víctima es especialmente insidiosa porque recuperar la

autoestima supondría perder el estatus, los derechos y la pretensión de recibir un trato de favor.

Ya hemos visto cómo la resistencia puede ocupar la plaza del impulso activador provocando un bloqueo del flujo relacional que responde a un ideal narcisista, seguir sintiéndose especial negando la alteridad. La resistencia produce el estancamiento de la onda y el placer del que resiste queda muy mermado. A ello hay que añadir la perplejidad del que se abre, ante una actitud que no impulsa sino que simplemente resiste.

Frente al abrirse está el cerrarse que puede ser parte del juego, como en el cortejo, pero que puede convertirse también en una forma de resistencia activa. En este sentido, la ambivalencia sería la forma de resistir de lo femenino. La actitud de cierre constituye otra forma de negación de la alteridad. El narcisista no alcanza a diferenciar entre el objeto anhelado y el objeto encontrado porque no hay un reconocimiento del otro como otro. Aceptar la alteridad, ese otro del cual puedo depender o puedo necesitar, es un proceso de duelo de la omnipotencia y autosuficiencia narcisista. Puedo sentir que entregarme a otro me provoca una enorme cantidad de angustia y sufrimiento o, a la inversa, la distancia respecto al otro puede resultarme intolerable. Hay personas con poco compromiso afectivo que cuando traspasan cierto umbral se desorganizan. Si consideramos al yo como un proceso de autoorganización permanente, un sistema abierto, podemos decir que cuanto más patología, más cerrado el sistema. El solipsismo es otra de las marcas del

narcisismo.

No cabe duda de que uno de los principales problemas que afecta a las sociedades desarrolladas es la violencia sexual, es decir, la pedofilia, lo que se ha dado en llamar "violencia de género" y otras variedades de la imposición de un ser humano sobre otro por razones sexuales. El libro que estamos comentando recoge una variada gama de casos y datos que vienen a confirmar que hay tanto mujeres como hombres oprimidos por razones sexuales. Por citar un solo caso mencionaré la investigación realizada por el FBI basándose en la prueba de ADN que vino a demostrar que una de cada tres acusaciones de violación es falsa lo que significa que hay muchos miles de hombres pudriéndose en las cárceles por delitos que no cometieron. La solución no consiste en sumar abusos de uno y otro lado o hacer una especie de campeonato de la vejación sino en reconocer que los valores etnocéntricos femeninos son tan destructivos como los valores etnocéntricos masculinos y que, desgraciadamente, hay muy pocas personas (tanto hombres como mujeres) que hayan alcanzado los niveles mundicéntricos de la conciencia. La verdadera dialéctica no es la que tiene lugar entre hombres y mujeres sino entre conciencia de primer grado y conciencia de segundo grado para lo que necesitamos valores mundicéntricos tanto masculinos (autonomía integral) como femeninos (respeto integral).

## **EL EMPUJE HACIA AMARILLO**

Volviendo a la espiral, encontramos que los niveles impares son de impulso

individualista y los pares de relación colectivista. Mientras que en los aspectos colectivos, verde ha hecho una gran aportación a la humanidad, parece que el mal meme verde ha condenado la impulsividad y la asertividad como si fueran restos a superar de azul y naranja. Como para el “yo sensible” verde cualquier manifestación de autoridad y jerarquía son formas de opresión, el mal meme verde sólo puede ver rojo cuando contempla el punto de salida amarillo. Cuando para salir del ensimismamiento igualitarista verde, amarillo presenta un tono polémico, el “yo sensible” verde, para el que las formas lo son todo (la forma es lo que determina si se es sensible o insensible) reacciona agresivamente.

Como hemos visto cuando hablábamos de “la cultura de la queja”, durante las tres últimas décadas boomeritis ha proclamado un aluvión de derechos egocéntricos y etnocéntricos disociándolos de sus correlativas responsabilidades, ha escindido autonomía y respeto. El principio femenino se pervierte cuando en la pareja uno de sus miembros otorga el principio activador al otro por miedo o pereza de asumir responsabilidades. Eso no es entrega sino rendición, abandono, sometimiento. Cuando el principio femenino funciona como parásito que no asume sus errores ni está dispuesto a aprender de ellos, el resultado es mayor miedo a la vida y al principio masculino. Miedo a la esclavitud que el propio principio femenino ha creado. Así es como lo femenino se asocia erróneamente al desamparo y la inferioridad. (El principio masculino se pervierte cuando en la pareja uno de sus miembros se desentiende del respeto y se rinde a un inconsciente

masculino sumido en la hostilidad, la brutalidad y la cólera. Eso no es amor sino sadismo y crueldad. Por eso lo masculino se confunde con la fuerza bruta y la superioridad. Solo cuando se reconocen y se comprenden las emociones destructivas se toma conciencia de que son mecanismos defensivos innecesarios y reacciones automáticas inconscientes se puede conectar con el poder creativo activador masculino.) Lo que mantiene lejos de la conciencia integral a verde es el rechazo de cualquier jerarquía y autoridad de manera que le resulta imposible tolerar la excelencia, las jerarquías de valor, las visiones de conjunto y todo lo que huelga a separación y autonomía, es decir, interpreta el amarillo como maligno y arrogante y, en consecuencia, reacciona con violencia.

El “diálogo”, por otra parte, es la respuesta de verde para solucionar todos los problemas, como si bastara con reunirnos y compartir de un modo respetuoso y sincero lo que nos ocurre para alcanzar la paz y la armonía. Sin embargo, sabemos que el diálogo no tiene nada que ver con los intereses púrpura, rojo, azul o naranja, por lo que se convierte en una forma “amable” de imponer valores verdes al resto de la espiral. Por todo ello, por mucho que la cultura verde insista en que todo el mundo asuma el pluralismo y el multiculturalismo, mientras siga negando azul y naranja, seguirá amputando una dimensión fundamental de la espiral e impedirá que el empuje verde transforme la conciencia de manera que la acción sea más eficaz y rápida, que requiera menos esfuerzo, que el miedo tienda a desaparecer y el organismo emane vitalidad, coherencia y armonía, practicando en el mundo una

serena y compasiva sabiduría amarilla.

*P.D. Por supuesto, el hecho de que una minoría verde (occidental y rica principalmente) arribe a las playas de la conciencia de segundo grado no es el problema fundamental de este mundo. Nuestra atención debe centrarse en el modo más adecuado de alimentar a los millones de seres humano que pasan hambre, alojar a millones de personas sin hogar y mejorar la salud de otros tantos enfermos. También debemos ser conscientes de que si no potenciamos el desarrollo interior por medio de prácticas integrales que atiendan a las necesidades físicas, emocionales, mentales y espirituales de los seres humanos, y les proporcionen herramientas y conocimiento para transformar su entorno, sólo estaremos salvando gente para que puedan acabar destruyéndose entre ellos.*

---

---

## **Claves de la meditación**

**Julián Peragón:** Por un lado la palabra meditación aquí en occidente, quizás a diferencia de oriente, da pie a una cierta confusión. Meditar sobre algo, en el sentido de reflexión, no es propiamente meditación y quizás es preciso clarificar qué entendemos por meditación.

**Fernando Rodríguez:** Yo también creo que el concepto meditación está cargado de mucho prejuicio en occidente, de manera que

todavía encontramos mucha gente que piensa que la meditación es alguna cosa extraña, esotérica, que tiene que ver con no pensar o con algún tipo de actividad, que resulta difícil a la comprensión de lo que es hacer algo. Se identifica mucho con el no hacer. Y es verdad que la meditación tiene esa carga o idea de no hacer, pero de la misma manera que no hay nada que hacer hay una mente que indaga, que se interesa por todo lo que sucede tanto dentro como fuera del organismo. Es decir, para mí la meditación sería desarrollar un estado nuevo de conciencia que tendría la capacidad de observar lo que pasa en el exterior y en el interior del organismo.

**Julián: Pero no a través de un proceso de pensamiento como lo conocemos en la conciencia de vigilia.**

**Fernando:** Exactamente. Meditar no es pensar pero no quiere decir que en la meditación no haya pensamiento, porque el pensamiento es una de las múltiples actividades que están sucediendo sin cese en el organismo y alrededor del organismo. Es uno de los objetivos de esa observación. Poder observar el pensamiento.

**Julián: A mi me parece que la meditación marca un contrapunto a la vida ordinaria que cada uno lleva, es como por un momento salir de lo profano y conectar con lo sagrado, si tuviéramos que poner una oposición. En este viaje de ida y vuelta ¿Cómo volvemos a lo real de la vida después de la meditación?**

**Fernando:** Desde lo que ha sido mi práctica

de la meditación y la instrucción que yo doy sobre la meditación, lo sagrado solo empieza a aparecer en determinado momento una vez avanzado el proceso. Es decir, que yo por ejemplo...

**Julián: o sea que en las primeras etapas uno no conecta con lo sagrado...**

**Fernando:** No. Yo creo que en las primeras etapas estoy más de acuerdo con la concepción de Alan Watts (creo que es de Alan Watts) de la meditación como un deporte evolutivo, pero un deporte en el que todas las facetas del ser se ponen en juego y por tanto es el pensamiento, es la emoción, es la sensación, todo está presente y todo tiene que formar parte. Es un movimiento integral del ser, todo el ser participa en la meditación. Y, en ese sentido, es un deporte porque tiene ese aspecto que nosotros identificamos con el deporte de algo físico, porque hay que mantener el equilibrio, hay que mantener una verticalidad, hay que mantener también una atención y quizás la diferencia es que esa atención da un paso hacia atrás y no busca un objetivo determinado, no quiere cumplir o llegar a un determinado sitio, ni a un estado de conciencia concreto, sino que está en la observación de lo que está pasando.

**Julián: Yo creo que estamos de acuerdo en que la meditación es un elemento universal porque se da, aunque de diferentes formas, en numerosas tradiciones. Hay técnicas dentro de la meditación más de concentración, o de disolución, o más en la**

**estática o más en lo dinámico, con soporte o sin soporte. Pero así a simple vista parece que entre ellas no haya nada en común porque las formas son tan diferentes. Pero, en el fondo, ¿Hay algunos elementos en común?**

**Fernando:** Hay elementos en común pero las formas también determinan mucho el tipo de experiencia. Por ejemplo se puede trabajar con objetos externos para trabajar lo que es la concentración psicológica y eso puede ayudar al principio, porque no tenemos ese hábito o esa costumbre. Podemos trabajar con objetos internos y entonces estamos ya habitando el cuerpo y escuchando lo que viene del cuerpo. Podemos, incluso, hacer meditaciones muy activas, en las que existe mucha actividad física, pero que siempre tiende a ser una actividad repetitiva, que lo que busca es bloquear o cortocircuitar lo que son los hábitos mentales, lo que son los hábitos físicos y una vez que aparece ese cortocircuito es cuando uno escapa de observar de otra manera. Observar de otra manera el funcionamiento de la mente, observar de otra manera el funcionamiento del cuerpo, de la parte más física, etc.

**Julián:** Pero ¿estarías de acuerdo en que la gran mayoría de técnicas meditativas buscan conseguir presencia o conciencia, o trascendencia en algún punto, aunque sea de diferentes maneras?

**Fernando:** Sí, por supuesto. Por ejemplo al principio sí que creo que el trabajo tiende mucho más a observar lo que es nuestra cotidianidad, nuestra actitud cotidiana: qué está pasando en el pensamiento, cuál es el tono emocional en el que me encuentro,

si estoy más bien iracundo, si estoy más bien perezoso, el tono de fondo, cómo son las sensaciones, cómo aparecen; en fin, toda esta parte que es mucho más de ser consciente de lo que está pasando y luego hay un momento en el que nos vamos enfrentando cada vez más imperativamente a dualidades que son los límites de nuestra forma de estar en el mundo, nos enfrentamos a las dualidades como la dualidad de sentirse uno mismo como algo completo a sentirse como parte de algo que es global, por ejemplo. O nos enfrentamos a que trabajando en la presencia nos damos cuenta de que siempre que caemos en el juego de estar en el pasado o en el futuro, estamos buscando algún tipo de provecho, algún tipo de refugio en alguna pertenencia, pertenecer a un grupo, pertenecer a una religión, pertenecer a algo que nos separa del resto de la humanidad. O nos damos cuenta de que mientras estamos en el pensamiento estamos dando nombre y estamos dando forma a todo lo que hay y entonces no hay manera tampoco de salir a través de los pensamientos, estamos atrapados en los pensamientos y hay un momento en que esto tampoco sirve, el nombre y la forma. Y, por ejemplo, también las dualidades como el cuerpo y la mente ,o el dentro y el fuera, por decirlo de otra manera. Hay momentos en la meditación en los que uno se ve muy interpelado por esas dualidades, son momentos de transición, momentos de cambio en la forma de meditar seguramente.

**Julián: Seguramente hay una cierta arquitectura de la meditación o unos protocolos más o menos adecuados, dependerá también de cada tradición, pero ¿hay**

**algunos elementos muy básicos,  
generalizables, de esa arquitectura?**

**Fernando:** Sí. Yo siempre suelo repetir estos tres elementos: la capacidad de volver la atención a un sitio que puede ser un objeto externo o un objeto interno (por ejemplo en el Vipassana la presencia plena, la conciencia abierta, estar atento a todo lo que pasa dentro y fuera) sería uno. El segundo es la pasividad, es decir, la mente no reactiva, cuando tomamos conciencia de que estamos pensando, cuando tomamos conciencia de que estamos atendiendo a un dolor, a una tensión, a una emoción, etc., no empezar a dar significado a eso que has percibido sino simplemente quedarte ahí observando, quedarte en la pasividad y simplemente dejar que eso vaya poco a poco, y esto sería el tercer elemento, es decir, ser receptivo a eso que has tomado conciencia.

**Julián: Como un no juicio...**

**Fernando:** Sí, efectivamente. La forma más fácil de decirlo quizás sería no juzgar, pero por darle como dices tú unos pasos generales, a mi me gusta hablar como de estos tres elementos: el enfoque, la pasividad y la receptividad.

**Julián: Quizás podríamos intuir que la meditación de entrada no es apta para todos, como si requiriera una previa salud mental o un bagaje interno o una preparación corporal, etc. Pero por otro lado, ¿toda técnica es válida para todos los que ya están en un cierto nivel o cada**

**uno requiere un acento determinado, unos protocolos distintos?**

**Fernando:** Este es un tema muy controvertido y yo creo que depende más de la intensidad de la práctica, del compromiso de la práctica, que de otras consideraciones. A los grupos que hago de instructor como introducción a la meditación, acude gente tanto que es borderline, como gente con dificultades de represión y de alienación, neuróticos de todo tipo, como psicópatas, como cualquier tipo de persona y, hasta ahora por lo menos, yo dejo que el proceso transcurra con normalidad en la medida en que veo que consiguen una cierta calma, una cierta tranquilidad. Normalmente las personas conocen muy bien, inconscientemente, cuales son sus límites y nunca, o casi nunca, son raras las veces en las que alguien traspasa ese límite en el que se siente seguro, es decir que, la meditación en este caso, practicada de una forma excesiva, podría llevar a un desequilibrio a ese tipo de personas, pero generalmente nadie traspasa ese umbral. Sin embargo, sí consiguen la parte beneficiosa de la meditación que puede ser calma y una cierta creatividad al establecer unas nuevas formas de estar en el mundo, hasta el punto en que he visto a personas que podrían considerarse esquizofrénicas y que a través de la meditación han llegado a no sé si decir neurotizarse o algo parecido. Esto que digo reconozco que es muy arriesgado, sobretodo con maestros de meditación o instructores de meditación que no tienen una formación psicológica muy profunda y que pueden desconocer las consecuencias de la práctica y que solucionan todos los problemas con más

práctica o con más de lo mismo.

**Julián:** Pero, a parte de esto que aclaras, ¿tendría que meditar igual una persona más de naturaleza mental o más emocional o vital con la misma técnica?

**Fernando:** Normalmente las personas escogen el tipo de meditación que va más con su estilo personal porque ese es el camino seguro, pero es posible que si se atreviesen a practicar formas de meditación que no tienen mucho que ver con su estilo avanzasen más rápidamente. Yo, por ejemplo, mi temperamento diríamos es muy disperso, tiene muchas dificultades con la concentración y, sin embargo, para mi la meditación ha sido el grandísimo descubrimiento, yendo quizás un poco en contra del estilo que yo hubiese escogido naturalmente, que hubiese sido más otro tipo de meditaciones más activas, con mucho más movimiento, etc. A mi el hecho de la inmovilidad, el hecho de la verticalidad, el hecho de estar tiempo y tiempo y tiempo me ha enseñado mucho de concentración, de atención y quizás de otra manera no hubiera llegado, si hubiese sido una cuestión de preferencias. Entonces, pienso que cada uno encuentra su camino y hay que aceptar las cosas también como son, nunca forzar los procesos de otras personas, dejar que cada uno siga su proceso en la medida, en la intensidad en la que él se hace cargo de su proceso. Porque, por lo menos tal como yo practico la meditación, no hay de por medio una demanda terapéutica, no hay de por medio una petición de salud psicológica o de algo por el estilo sino simplemente hay el placer, la necesidad o el gusto por hacer una práctica meditativa. La gente que

se acerca a practicar conmigo ve que hay una práctica de meditación y se acerca a la meditación. Solo cuando la persona empieza a hablar, a pedir orientación, uno puede intervenir pero teniendo muchísimo cuidado de no alterar para nada lo que sería el proceso natural de esa persona.

**Julián:** Dentro del mismo proceso meditativo, pongo un ejemplo: cuando vamos por medio de la ciudad y nos sentimos perdidos tenemos unas coordenadas, el nombre de algunas calles para poder orientarnos. Meditar es caminar por un terreno interno ignoto, vamos por lo desconocido. De la misma manera que en el yoga a los alumnos les digo: cuando hacemos una âsana y sientes que la postura es inestable, que la respiración pierde profundidad, que hay dolor o que se pierde la concentración, pues eso son señales de que es suficiente o de que no se está haciendo bien ¿Hay algunas señales o marcas que podemos reconocer cuando estamos meditando?

**Fernando:** Ahí también la variabilidad es inmensa, cada persona tiene su propio camino dentro de la meditación, entonces al principio sirven los instructores y sirven las instrucciones que han pasado de generación a generación durante siglos y siglos, de maestro a maestro, puede ser útil. Pero no muy avanzado el proceso se convierte en algo absolutamente creativo y es la propia persona la que va guiando, la que va buscando, la que va encontrando y además muchas veces se encuentran límites, lugares donde se estanca. Hace poco un amigo me decía: hombre es que yo llego a un especie de estado de samâdhi, en el que me

siento muy agradablemente instalado, en el que es una especie de sensación muy beatífica, muy bonita y yo le decía: pero bueno, pues que bien, y entonces ¿Por qué me lo cuentas? ¿es que hay algo que te preocupe en ello? ¿es que falta algo, entonces, y estás buscando que yo te diga alguna orientación? ¿qué estás buscando exactamente? Porque tú me estás hablando de algo muy placentero y ¿hay algo que falta? Y decía: Sí.

Normalmente si uno no llega a percibir que está muy bien pero que a pesar de estar muy bien algo falta, es absurdo que intentes dar una indicación o que des una sugerencia, esto tiene que partir de la propia persona y hay que encontrar ahí ese autoengaño que está funcionando. Entonces para las personas que tienden a buscar o que tienden a instalarse en estados mentales agradables como éstos, probablemente sí que tienen que introducir elementos nuevos dentro de su meditación, meditar por ejemplo con cadáveres o con cuerpos en descomposición, porque probablemente las personas que se apegan a situaciones agradables lo que no quieren ver es que hay elementos que no son bonitos en la vida y que son tan de la vida como los momentos bonitos: la muerte, el sufrimiento, etc. Es decir, ahí esa persona probablemente se había encontrado con un límite, con un tope y sabía inconscientemente, aunque su pregunta era una pregunta casi retórica o, incluso, irónica porque él mismo no sabía buscar la respuesta, porque él había empezado la meditación buscando ese estado pero sin embargo había una forma ahí, algo que ronroneaba, que decía esto no ha acabado,

esto no puede acabar aquí.

**Julián:** Sería la percepción de un techo, aunque agradable y beatífico, pero un límite.

**Fernando:** Y que luego en la vida cotidiana desaparecía, no le rendía. En la vida cotidiana probablemente se había estancado en actitudes muy neuróticas, y se decía ¿cómo puede ser que esté trabajando de una forma integral con mi ser y que efectivamente llegue a lo que yo un poco conscientemente buscaba cuando llegué a la meditación, pero que esto no tenga una trascendencia en la vida, que no me haga capaz de vivir más felizmente fuera de ese estado que consigo después de cuarenta minutos de estar sentado, o después de treinta y cinco minutos de estar sentado, de mantener un ritmo en la respiración, una forma de atención, etc., etc.? Cuando todo esto desaparece ¿qué pasa?

**Julián:** La siguiente pregunta va a un punto más en el sentido de que, quizás no lo hemos comentado, pero la meditación apunta a una trascendencia del ego, pero nos hemos dado cuenta de que a menudo los frutos de la meditación, son reapropiados por el mismo ego al cual se ha querido traspasar, convirtiéndose en un ego más sutil, sibilino, que incluso da muestras de aparente humildad y que precisamente este reapropiarse de esos frutos del trabajo meditativo interfiere en el mismo proceso ¿Qué nos dice la tradición ante ese nuevo ego espiritual, sutil?

**Fernando:** Es un tema complicado porque, como hemos dicho antes, cada persona tiene su propio proceso y el proceso de esa persona no puede ser juzgado como bueno o como malo desde fuera. Yo creo que restos de elementos egoicos quedan a lo largo de casi todo el proceso, yo considero que habrá muy pocas personas en el mundo que hayan trascendido casi todos estos rasgos, porque al ser un trabajo tan integral es un trabajo que dura normalmente para toda la vida, que es algo que siempre hay algo nuevo que descubrir y hay algo que descubrir siempre también en esa parte de la meditación que es la intención. Es muy probable que estas personas hayan depurado su intención hasta cierto punto y estén obrando de una manera que en su fuero interno consideran justa, consideran adecuada, consideran equilibrada, hasta que la misma práctica de la meditación les dé otro revolcón, a la vuelta de la esquina probablemente se encuentren otro revolcón y tengan que mirar otra vez de frente al propio monstruo y ahí es donde estamos todos.

**Julián:** La pregunta que te iba a hacer a continuación tiene que ver con esto. Si la meditación fuera una escalera, cada peldaño sería la salida entre comillas del peldaño anterior y, a la vez, la resistencia del siguiente peldaño. Es decir, en cada etapa hay un avance pero también un riesgo ¿podríamos nombrar algunos de estos riesgos u obstáculos que el meditador se encuentra en el camino?

**Fernando:** Los obstáculos en la tradición budista están bien establecidos y nos hablan del deseo, el deseo nos acompaña

durante casi todo el camino, como decían los autores del anti-Edipo, somos máquinas deseantes y el deseo es de alguna manera el motor de buena parte de la vida. Y como la otra cara de la moneda del deseo es la aversión, pues deseo y aversión son dos elementos que probablemente nos acompañarán durante casi todo el camino, por no decir todo. También debemos tener en cuenta que la meditación no es algo muy mecánico en que se pueda decir que se soluciona un problema para siempre, sino que depende de circunstancias externas que tienen tanto que ver con la naturaleza como con las propias sociedades y culturas. Hay días en los que una meditación es muy calmada y determinada cuestión, que muchas veces es hasta imposible de descubrir, hace que al día siguiente tu meditación sea inquieta, por ejemplo, y vuelva otra vez la inquietud que tú pensabas haber superado, o depende también de épocas del año, etc., uno se puede encontrar en que esa pereza que también parecía haber desaparecido vuelve a aparecer y esta allí otra vez llamando a la puerta. Y luego de todas formas dicen que la vanidad debe ser de las últimas pasiones digamos por poder superar, no en vano al principio la meditación se hace con esfuerzo, luego ese esfuerzo tiende a ceder, pero cuando el esfuerzo tiende a ceder eso hace que uno se sienta más seguro de su camino y le resulta también más difícil comprender que los demás no vean como uno ha avanzado y como uno tiene esa razón y esa práctica que le ha hecho llegar hasta allí, que no lo perciban. Y también ahí pueda haber otro enganche, un cierto resentimiento porque los demás no aceptan el nivel que tú consideras que tienes, o sea que trampas hay a lo largo del camino, casi siempre, dependiendo de los momentos,

dependiendo de las circunstancias, de la sociedad en la que vives, etc. Todo nos afecta y por mucho nivel de organización que tengamos yo creo que no podemos considerarnos separados ni diferenciados de la naturaleza en la que vivimos, de la sociedad en la que vivimos, etc.

**Julián: Yo me imagino que hay momentos de extrema lucidez o claridad que si persisten pueden ser síntoma de un nuevo engaño, porque la vida no es solamente claridad sino que uno sigue estando en el misterio.**

**Fernando:** Eso es, por eso es una cosa que en nuestra escuela de meditación de Sâdhana hemos puesto como la frase más indicativa que es esta frase de Suzuki, que hemos repetido varias veces aquí durante este encuentro, y es "la iluminación en esencia no existe", no existe algo llamado iluminación sino que existe una actividad iluminada, existen momentos en lo que, por un gesto o una práctica continuada o por cualquier circunstancia uno se encuentra en un lugar que es precioso, brillante, maravilloso, pero no es garantía de que a los cinco minutos eso permanezca ni nada por el estilo.

**Julián: Demasiada técnica sin corazón quizás nos pueda llevar a una cierta insensibilidad, demasiado corazón sin técnica a una dispersión o a una escapada imaginativa, conjugar ambos en un buen equilibrio no debe ser fácil. ¿Cuáles son esos puntos que hemos de recordar para que haya un buen equilibrio?**

**Fernando:** Dado que la técnica tendría algo más que ver con una consecuencia de un análisis, la técnica la ubicaría más en el ámbito del intelecto que organiza, ordena un tipo de actividad. Entonces la técnica fríamente acaba con lo que es el sentimiento, el sentir, con lo que viene del corazón, pero tampoco creo que los dos elementos sean suficientes. Creo que, como decía Urdier, quizás lo más complicado de este proceso es el despertar o redespertar el instinto. El instinto es algo tan difícil de despertar que tiene que ser a menudo una situación muy fuerte del exterior la que de alguna manera despierta otra vez eso que viene de abajo, que es lo que en realidad anima todo lo demás. Entonces hay que reencontrar el instinto, que es la vibración inicial, el empuje primero que hicimos para salir del útero, algo que es de un orden muy primitivo, que es de un orden muy terrenal, que es de un orden muy femenino y luego hay que aprovechar esa capacidad de organización, de análisis, de clasificación que da el intelecto, y esos dos son los que tienen que juntarse, no el corazón. Porque el corazón es el que tiene que acoger a esos dos y el que tiene que saber moderarlos de alguna manera, ahí veo un poco el equilibrio. El equilibrio entre lo de arriba (más masculino, más Zeus, más recto, más directo) o como dirían los tibetanos la mente iluminada en el loto de la conciencia individual. Esos dos elementos tienen que juntarse en el ámbito del corazón y es el corazón el que efectivamente intermedia entre esas dos fuerzas.

**Julián:** Yo muchas veces me he hecho una

pregunta y es si era necesario centrarse en una tradición determinada, segura por el paso de los siglos, o bien había que hacer una buena síntesis de los aciertos de las diferentes tradiciones en estos tiempos y adecuada a nuestra realidad. Por momentos he pensado que había que beber de la estabilidad de una tradición pero por momentos he pensado que había que arriesgarse a una cierta síntesis. ¿Cómo lo ves?

**Fernando:** Por mi biografía yo soy un transgresor, de manera que se puede decir que me he metido en todos los charcos y eso me ha hecho aprender y también por esa actitud en el camino he recibido muchos golpes, entonces yo provengo de lo psicológico y llego al ámbito de la meditación y estudio las tradiciones pero me resulta difícilísimo recordar cualquier término hindú, tibetano o cualquier cosa por el estilo y nunca hablo de ellos en los trabajos que yo hago, porque los entiendo desde mi cultura, los entiendo desde mi bagaje y mi bagaje es muy de naturaleza y no utilizo mucho ni términos esotéricos ni razonamientos muy elevados, ni cosas por el estilo. Yo creo que no es una simple cuestión de eclecticismo, yo creo que he trabajado con rigor y con profundidad, así lo quiero ver, pero sin embargo todas esas cosas que he aprendido y por las que doy gracias a todas las generaciones pasadas tanto del este como del oeste, pasan por un pequeño deshecho del universo que soy yo y toman esa forma, de manera que cuando yo explico como se puede hacer una postración pues puedo mentar el origen y puedo hablar de porqué se hace eso y de como se hace en el budismo tibetano, etc., pero yo lo explicaré más como un ejercicio

energetizante, que estira las cadenas musculares, que permite profundizar la respiración, en el que por ejemplo en este caso la actitud mental que en el ámbito del budismo tibetano sería la de ir creando ese tanque interno, ese objeto de meditación interno (primero mantenerlo, primero un budita pequeño al que luego se le añade algo y luego algo más, y ese objeto de la mente mantenerlo durante tiempo, que sería la práctica de la meditación mientras vas haciendo las postraciones), pues yo lo modifico y intento que la gente que hace la meditación se encare, vea la mirada de gente que ha sido importante en su vida en cada postración, que honre a un personaje importante de su vida, que no solo tiene que ser personajes que te han enseñado porque han sido buenos contigo sino personas con las que tienes conflictos, has tenido conflictos, has tenido dificultades y teniendo su mirada frente a tu mirada, honrarle y estirarte en la postración y darle la bienvenida a tu vida, a tu interior, porque es parte de ti, porque no es nada diferente de ti.

**Julián: No sentirse constreñido por la tradición. Entendiéndola pero dejándola actuar.**

**Fernando: Eso es.**

**Julián: Y aquí entra una de las preguntas delicadas: la importancia o no de un guía o un maestro. ¿Qué hay detrás del maestro? Si detrás de un maestro hay una reverencia a una buena pedagogía o una reverencia a una**

## **jerarquía.**

**Fernando:** Aquí también las tradiciones difieren bastante. Está por una parte el gurú en su concepto más tradicional al que uno se entrega con devoción y frente al que no hay crítica ni respuesta posible, sino que uno acepta en su totalidad y todo lo que venga de él se considera bueno y necesario. Estaría también la imagen o el arquetipo del maestro, por ejemplo más característico de otras escuelas tipo Zen, que también tiene una consideración de el que sabe y el que ha recorrido el camino y domina una técnica que es lo que quiere decir la maestría, etc., etc. Mi estilo es más el amigo por decir de alguna manera, el que ha hecho un poquito más de meditación que tú y puede decirte en un momento dado una palabra que te pueda orientar, puede sugerirte un ejercicio que pueda ayudarte a pasar por un momento de dificultad, pero sin otra consideración que la de una persona que ha hecho un poco más de meditación que tú. Me siento más identificado con esta forma de trabajo y creo que en una sociedad moderna del siglo XXI como la nuestra esta forma va más, porque la gente debe de encontrar su autonomía, lo cual no quiere decir que no tenga devociones ni que tenga sus propios dioses personales y sus historias transferenciales que solucionar, pero yo no me hago cargo de esas cosas como instructor de meditación. Si alguien quiere hacer un proceso terapéutico o si alguien quiere seguir un tipo de escuela de pensamiento o de religión o lo que sea es muy libre de hacerlo, pero en la práctica de la meditación que yo hago me parece que es más honrado el permitir esa autonomía del que inicia el camino y el darle la

responsabilidad de que es su camino, y yo estoy ahí siempre cuando necesite alguna cosa, pero sin crear ningún lazo dependiente que al otro le acabe quitando esa capacidad creativa que es lo que quiero además que se ponga rápidamente en marcha cuando alguien empieza con la meditación.

**Julián: Esto es importantísimo. Nuestro ego es occidental y nosotros hemos crecido en la idea de que el respeto no pasa necesariamente por una aceptación completa del otro, por muy maestro que sea.**

**Fernando:** Incluso eso podría ser un poco regresivo en muchos casos y crear situaciones un poco sectarias y eso no nos puede servir ahora. Puede servir si montas un grupo muy cerrado pero que tendría que ser muy oscurantista, tendría que basarse en el secretismo y en cosas por el estilo y en este momento histórico yo creo que cualquier cosa que se acerque a eso, a un grupo que se autodefina como diferente del resto de los humanos, del resto del mundo, está creando ya una diferencia que es regresiva. Ahora lo que tenemos que hacer es desarrollar esa conciencia mundicéntrica, en la que las únicas fidelidades a las que creo que merece la pena servir es al género humano en su globalidad, sin excluir ni una sola de las personas que existen en el planeta y a la biosfera que es la que nos permite que continuemos aquí, que esta aventura maravillosa de la evolución continúe.

**Julián: No solo se puede hablar de los efectos benéficos de la meditación: calma,**

concentración, etc., etc., sino también hay que hablar de esos momentos donde aparecen los miedos, las angustias, las dudas, las ansiedades y es como que aunque esté bien se despiertan los demonios internos, pero mi pregunta es ¿Hay que bajar necesariamente al infierno? ¿Bajar al infierno es revulsivo, es sanador y purificador?

**Fernando:** Creo que no queda otro remedio porque en nuestra biografía individual evolutiva impenablemente ha habido represión y ha habido alienación. No he encontrado personas en este mundo que no hayan sufrido un cierto grado de alienación y de represión, producto de la sociedad en la que vivimos, producto de la cultura en la que vivimos y detrás de donde se esconden los fantasmas y los infiernos. Cuando uno rompe el bloqueo represivo, cuando uno descubre su incapacidad de amar o de relacionarse con el otro, es cuando se abre la caja de Pandora y aparece todo eso que está ahí escondido. En mi trabajo en la universidad, donde también tenemos grupos de meditación, la gente joven al principio se acerca a la meditación con curiosidad diciendo hay que bien me voy a relajar, pero cuando a la sexta o a la séptima sesión empieza a removersele todo un poco, piensa ¿pero esto qué es?, yo vengo aquí a relajarme no vengo aquí a salir como un espitado, ansioso y no sé que y normalmente abandona, porque están en otro punto evolutivo en el que les interesa más descubrir el exterior que mirar en el interior y entonces cualquier cosa que dificulte ese aparecer en el exterior como alguien merecedor de afecto, guapo o interesante pues lo rechazan bastante. Es más fácil que las personas de edad que de

una manera u otra ya han sentido el sufrimiento en sus carnes, cuando llega esa fase de la meditación, sean más tolerantes por decirlo de alguna manera y comprendan que es una parte del proceso y empiece incluso a interesarles, que hay algo que indagar, que hay algo que descubrir, algo que hasta ese momento había permanecido oculto, les interesa más.

**Julián:** Siempre a un nivel simbólico he asociado la postura meditativa a la muerte en el sentido de que es no acción, quietud, silencio, como si uno representara en cierta medida la postura del cadáver. Entonces es cierto que fuera parece todo muerto aunque por dentro está todo vivo, precisamente la posibilidad de descubrir esa vida interna porque lo de fuera se ha agotado ¿Es la meditación el arte de aprender a morir a cada instante para percibir con más nitidez la vida?

**Fernando:** Pues sí, efectivamente lo es. Los grandes investigadores y estudiosos de la meditación dicen que la meditación en realidad no modifica para nada el proceso evolutivo de las personas, es decir, las personas van a pasar por los mismos estadios, momentos que pasarían si no meditasen, lo único que hace es acelerar el proceso. Y lo único que hacemos durante la vida es acelerar el proceso de autoconocimiento y entonces lo que hacemos es ir descubriendo los elementos que componen ese sujeto que creemos que somos, ese sujeto que es capaz de observar al principio, que luego ya no necesita observar y que acaba fundiéndose a todo aquello que cuentan las tradiciones. En el fondo es el descubrir que la muerte es como

la inmersión en la vida, como que el sujeto al final no es más que un momento de esa vida, es un regalo de la vida que nos ha tocado y que durante un tiempo te acompaña pero que acaba desapareciendo, y entonces lo realmente duro es precisamente aceptar la muerte del sujeto y la muerte del yo, por lo que se cuenta. Ahí debe de existir una tensión tal, incluso somática, de enfrentarse a ese final que hay muchas personas que a pesar de que están allí muy cerca no acaban de completar ese círculo. Creo que en el fondo es aceptar la muerte de una conciencia separada o una conciencia diferenciada y aceptar al mismo tiempo que uno forma parte de la vida en general, de lo que es la vida. Es un poco contradictorio pero no hay muchas más formas de explicarlo.

**Julián: ¿Podrías recomendar a nuestros lectores algunos libros que pudieran ser estimulantes de esta vida interna que descubre el meditador?**

**Fernando:** Sí. A mi me gustan mucho por ejemplo los libros de Jack Kornfield, Camino con corazón, ed. La Liebre de Marzo, o Después del éxtasis la colada, ed. La Liebre de Marzo; Goldstein tiene de una manera más estructurada Vipassana de editorial Kairós, que es más transmisión directa de lo que puede ser la tradición y últimamente muy adecuado para personas occidentales está Wes Nisker, La naturaleza de Buda, también de la editorial La Liebre de Marzo, que reivindica este punto de vista muy naturalista del budismo, entiende que Buda es un biólogo y que cuanto más avanza la ciencia más descubre que aquello que decía Buda solo tenía que ver con la

biología, con la vida, como decíamos antes, y mucho menos con aquello del esoterismo, o las cosas ocultas o los poderes o las cosas estas. Y luego dentro de los que es ya los caminos más por decir intelectuales o más de la no dualidad, más filosóficos como el Vedanta, etc., la editorial (Gaya) he visto que ha publicado La paradoja divina de Sesha (Ivan Oliveros) y me ha parecido también un libro que puede ser muy iluminador sobretodo para practicantes más avanzados, que ya llevan un tiempo meditando y comprenden en que consiste el trabajo.

*Con agradecimiento a Silvia Palau por la transcripción de la cinta y su colaboración con la revista.*

---

---

**Centro Simbólico: Toni Maties**

---

---

**Yogasutras. Esquema Libro I**

## ESQUEMA DEL PRIMER LIBRO DEL YOGA SÛTRA

### SAMÂDHIPÂDAH

INVOCACIÓN AL COMENZAR (I.1)

QUÉ ES EL ESTADO DE YOGA (I.2-I.4)

CUÁLES SON LAS ACTIVIDADES DE LA MENTE  
(I.5-I.11)

CÓMO SE LLEGA AL ESTADO DE YOGA (I.12)

LA PRÁCTICA (I.13-I.14)

EL DESAPEGO (I.15-I.16)

PROGRESIÓN HACIA EL ESTADO DE YOGA (I.17-  
I.18) (un adelanto de lo que luego serán  
los sÛtras I.42-I.44)

PERSONAS QUE NECESITAN (O NO) PRACTICAR  
PARA LLEGAR AL ESTADO DE YOGA (I.19)

CUALIDADES DEL PRACTICANTE (I.20-I.22)

OBSTÁCULOS EN EL CAMINO DEL YOGA

CUÁLES SON (I.30)

QUÉ SÍNTOMAS PRODUCEN (I.31)

CÓMO SUPERARLOS (I.32)

SUTRAS DE ÎSHVARA (I.23-I.29)

SÛTRA DE LAS CUALIDADES (I.33)

SÛTRAS DEL "Ó" (I.34-I.39)

QUÉ SUCEDE CUANDO SE LLEGA AL ESTADO DE YOGA (I.40/I.41)

TIPOS DE SAMÂDHI (Ó SAMAPATTIH) (I.42-I.51) (Ver mapa esquemático)



Por Luisa Cuerda