

# La senda hacia el “despertar”

Por María Teresa Román



Cualquiera que sea el modo en que se interprete la experiencia de «no dualidad», el marco fenomenológico de esta «modalidad» de la Conciencia sitúa en un primer plano la vivencia de profunda unidad, unión o disolución en una totalidad que va más allá de los estrechos marcos egocéntricos de significación, surgiendo así una identidad «especial» que cristaliza alrededor de una forma desconocida hasta ese momento de entrar en contacto e interactuar con el mundo que nos rodea.

San Juan de la Cruz compara al ser humano con una ventana, a través de cuya cristalera relumbra la luz divina. Cuando la ventana está libre de suciedad ya no la percibimos: está vacía y solo somos conscientes de la luz. Pero cuando un ser humano está salpicado de impurezas, máculas de egoísmo espiritual y preocupación por su ser ilusorio y exterior, aunque sus «intenciones» rebosen bondad, los cristales son visibles merced a la suciedad de la que hacen gala. Por consiguiente, cuando el ser humano elimine el polvo y las manchas que le ocasiona la propia fijación a lo que resulta bueno o malo en relación con su persona, se transformará en la divinidad, siendo entonces «uno con Dios». En palabras del gran poeta místico español:

«Permitiendo de este modo que Dios actúe en ella, al alma (despojada de todas las impurezas y fallos de las criaturas, lo que consiste en poseer una voluntad perfectamente unida a la de Dios, pues amar es afanarse por desnudarse y despojarse, en alabanza de Dios, de todo lo que no es Dios) se ilumina

de inmediato, convirtiéndose en Dios, y Dios le comunica Su ser sobrenatural en forma tal que el alma se siente Dios Mismo, y tiene todo lo que Dios Mismo tiene [...]. Todas las cosas de Dios y el alma son una, en transformación participante; y el alma parece ser Dios, más que alma, y en realidad es Dios, por participación». (1)

«Conciencia Absoluta», «el Uno-sin segundo», «Despertar», «un estado que incluye a todos los demás», «Conciencia pura», «Dios», «la Gran Experiencia», «Conciencia de Unidad», «Aquello que está siempre listo», «Talidad», «la Gran Realización», la «Mente Única», «Vacuidad», «Brahman», «la paz que trasciende el entendimiento», «Conciencia Cósmica», «Liberación», «satori», «el Tao absoluto», «inconsciente trascendental», «experiencia plateau», «fana», «conciencia objetiva», «la luz interior» (2) son algunas de las expresiones que figuran en la literatura «mística», filosófica y psicológica de diferentes pensadores, épocas, latitudes y creencias para referirse al «Estado Último de Conciencia», o lo que es lo mismo, aquel en el que se trasciende toda diferencia entre sujeto y objeto, organismo y medio, *samsara* y *nirvana*. En el *Mulamadhyamakakarika* (XXV.19), leemos: «No hay ninguna distinción entre *nirvana* y *samsara*. No hay ninguna distinción entre *samsara* y *nirvana*». (3)

Muchas escuelas occidentales de psicoterapia han rechazado la espiritualidad como una fuerza auténtica y legítima de la mente. No pocos analistas han ignorado o subestimado la abundante cantidad de información sobre la mente humana acumulada durante muchos años por las grandes corrientes espirituales de nuestro planeta:

«Aunque existen muchas excepciones individuales, el grueso de la psiquiatría y de la psicología, en general, no distingue entre misticismo y psicopatología. No existe un reconocimiento oficial de que las grandes tradiciones espirituales que se han dedicado al estudio sistemático de la conciencia durante años tengan nada que ofrecer a nuestra comprensión de la psique y la naturaleza humanas. Por tanto, los conceptos y las prácticas que encontramos en el budismo, el hinduismo, el cristianismo, el islamismo, y otras tradiciones místicas basadas en siglos de profunda exploración y experimentación psicológica, son indiscriminadamente ignoradas y no tomadas en cuenta, junto a distintas supersticiones y creencias ingenuas de las religiones populares». (4)

Sin embargo, otros investigadores, entre los que se encuentran Assagioli, Jung, Maslow, Wilber y otros han dado una gran importancia a la espiritualidad.

Roberto Assagioli (1888-1976) fundó en 1926 una escuela terapéutica, la «Psicosíntesis», tras romper con el psicoanálisis al considerarlo insuficiente para abarcar la totalidad del ser humano. El psiquiatra italiano advirtió en la espiritualidad una fuerza significativa de la vida humana y un rasgo fundamental del complejo mental. Afirmó que una parte de la fenomenología que la psiquiatría tradicional considera como expresiones de mentes perturbadas está relacionada con una apertura espiritual.

Asimismo, Jung concedió una gran importancia a las dimensiones e impulsos espirituales de la mente y creó un sistema conceptual que integraba religión y psicología. «En la medida en que el fenómeno de la religión presenta un aspecto psicológico muy significativo, trato el tema con enfoque exclusivamente empírico». (5)

Maslow, basándose en numerosos estudios de sujetos que han experimentado de modo espontáneo vivencias místicas o «cumbre», cuestionó la visión de la psiquiatría tradicional, que las equiparaba con la psicosis y formuló una psicología nueva. Según el psicólogo norteamericano:

«Las personas que se autorrealizan, aquellas que han llegado a un alto nivel de madurez, salud y desarrollo, pueden enseñarnos tantas cosas, que casi parecen algunas veces una raza distinta de seres humanos. Pero, al ser tan nueva, la exploración de las más altas consecuciones de la naturaleza humana y del límite de sus posibilidades y aspiraciones es una tarea difícil y tortuosa. Para mí ha supuesto la destrucción de principios queridos [...] y, algunas veces, el colapso de algunas de las leyes de la psicología hace tiempo establecidas, firmemente creídas y al parecer inatacables, y que a menudo han resultado no ser leyes de ninguna clase, sino tan solo reglas para vivir en un estado apacible y crónico de temor y psicopatología, en un estado de raquitismo, handicap e inmadurez, del cual no somos conscientes, porque casi todo el mundo padece de la misma enfermedad». (6)

Por su parte, Wilber ha puesto los cimientos y levantado una parte del edificio de una teoría general de la Conciencia, una estructura filosófica que enlaza el misticismo oriental y occidental con lo más excelente de la ciencia y el pensamiento contemporáneos:

«Lo más importante, por el momento, es que el “humanismo espiritual” se ocupe de temas tales como la psicología, la filosofía, la antropología y el arte. Y he elegido el término integral para representar este enfoque global porque integral significa integrador, inclusivo, global y equilibrado. La idea es aplicar la orientación integral a los diversos campos del quehacer y del conocimiento humano (incluyendo la integración entre la ciencia y la espiritualidad)». (7)

Según los místicos, muchas personas contemplan el universo «a través de un vidrio» (san Pablo), «a través de las estrechas grietas de su caverna» (Blake), y, como los moradores de la cueva de Platón, toman por objetos reales lo que no son más que sombras vacilantes y desdibujadas. La Realidad se halla más allá de lo que los tratados orientales denominan *maya* («ilusión»). En palabras de Smith:

«Los místicos son gente que tienen el talento de percibir lugares donde el caparazón de la vida se resquebraja, y a través de sus grietas vislumbran un mundo más allá. Isaías vio al Señor en las alturas. Cristo vio cómo se abrían

los cielos durante su bautismo. Arjuna conoció a Krishna en su aterradora forma cósmica. El Buddha descubrió que el universo era como un ramo de flores en el momento de su iluminación. Juan afirmó: “Estaba en una isla llamada Patmos y estaba en trance”. Saúl quedó cegado camino de Damasco. Para Agustín fueron las palabras de un niño: “Toma, lee”; para san Francisco, una voz que parecía provenir del crucifijo. Fue mientras san Ignacio se sentó al lado de un riachuelo y veía correr el agua, y cuando ese curioso viejo zapatero Jacob Boehme miraba un plato de peltre, cuando llegaron a cada uno de ellos noticias del otro mundo, asuntos, por otro lado, que la religión siempre transmite». (8)

Richard Maurice Bucke (1837-1902), psiquiatra canadiense, autor de *Cosmic Consciousness: A Study in the Evolution of the Human Mind*, es el protagonista de la vivencia de un emerger característico de la consciencia cósmica. En *Las variedades de la experiencia religiosa*, James nos ofrece una narración de la experiencia tan especial que vivió Bucke:

«Me hallaba en un estado de goce tranquilo, casi pasivo; no pensaba en realidad, sino que dejaba más bien que las ideas, las imágenes y las emociones fluyesen solas, por decirlo así, en mi mente. De súbito, sin aviso de tipo alguno, me encontré envuelto en una nube del color de las llamas. Por un momento pensé que había fuego, una inmensa fogata en algún lugar cerca de la ciudad; más tarde pensé que el fuego estaba dentro de mí. Inmediatamente me sobrevino un sentimiento de alegría, de felicidad inmensa acompañada o seguida de una iluminación intelectual imposible de describir. Entre otras cosas, no llegué simplemente a creer, sino que vi que el universo no está compuesto de materia muerta, sino que, por el contrario, constituye una presencia viva; me hice así consciente de la vida eterna». (9)

En el comienzo del prólogo a *El Tao de la Física*, Capra cuenta una interesante experiencia de la que fue protagonista:

«Estaba yo sentado junto al océano una tarde de verano cuando el sol ya caía, observando las olas arrollarse y sintiendo el ritmo de mi respiración, cuando de pronto me hice consciente de todo lo que me rodeaba como si estuviese envuelto en una gigantesca danza cósmica. Siendo físico, sabía que la arena, las rocas, el agua y el aire a mi alrededor estaban hechos de moléculas y átomos vibrantes, y que éstos se componían de partículas que se interrelacionaban unas con otras creando y destruyendo otras partículas. También sabía que la atmósfera de la Tierra era bombardeada continuamente por lluvias de “rayos cósmicos”, partículas de alta energía sufriendo múltiples colisiones a medida que éstos penetraban el aire. Todo esto me era familiar por mi investigación en la Física de alta energía, pero hasta ese momento solo había expe-

rimentado esto a través de gráficos, diagramas y teorías matemáticas. Cuando me senté en aquella playa mis primeras experiencias tomaron vida; yo “vi” cascadas de energía bajando del espacio exterior, en las que las partículas eran creadas y destruidas por un pulso rítmico; “vi” los átomos de los elementos y los de mi cuerpo participando de esta danza cósmica de energía; sentí su ritmo y “oí” su sonido y en ese momento supe que ésta era la Danza de Shiva, el Señor de los Bailarines adorado por los hindúes». (10)

Por su parte, John Cunningham Lilly (1915-2001), neurofisiólogo y psicoanalista norteamericano, avezado explorador de las profundidades de la mente, relata un accidente que le llevó al borde de la muerte. Reproducimos un fragmento de la narración de esta dramática experiencia, con claros tintes espirituales:

«Estoy en un gran lugar vacío, donde solo hay luz. Es una luz dorada que viene del infinito y penetra todo el espacio en todas direcciones. Yo soy un solo punto de conciencia, de sentimiento, de conocimiento, y sé que soy. Esto es todo. Me hallo en un espacio muy tranquilo, pasmoso, venerable. No tengo cuerpo [...]. De pronto, aparecen a lo lejos dos puntos similares de conciencia, fuentes de radiación, de amor, de calor. Siento su presencia, veo su presencia, sin ojos, sin cuerpo [...]. Transmiten pensamientos consoladores, reverenciales, pasmosos. Me doy cuenta de que son seres mucho más grandes que yo. Empiezan a instruirme. Me dicen que puedo permanecer en este lugar, que he dejado mi cuerpo, pero que puedo volver a él si lo deseo. Entonces me muestran lo que ocurriría si dejase mi cuerpo atrás, lo cual es una alternativa que puedo seguir. También me muestran dónde puedo ir si me quedo en este lugar. Me dicen que todavía no es hora de que abandone mi cuerpo de un modo permanente, que todavía tengo una oportunidad de volver a él [...]. Dicen que son mis guardianes, que han estado conmigo antes de ahora, en momentos críticos, y que, en realidad, están siempre conmigo, pero que yo no me hallo de ordinario en un estado en el que pueda percibirlos. El estado en que puedo percibirlos es cuando estoy cerca de la muerte del cuerpo. En este estado, no existe el tiempo. Hay una percepción inmediata del pasado, del presente y del futuro, como en el momento actual». (11)

Un gran místico hindú es, sin lugar a dudas, Paramahansa Yogananda (1893-1952). En su Autobiografía de un yogui, describe una experiencia cósmica. Al parecer, esta tuvo lugar cuando Yukteswar, su maestro, le dio un ligero golpe en el pecho. Yogananda cuenta que su conciencia se alejó de su cuerpo y su visión se convirtió en una visión esférica que veía todo su entorno como luz y vibración pura, que se fundió en un «mar de luz». El mar luminiscente fue interrumpido en ciertos momentos por «materializaciones de forma». La experiencia continuó, «un sentimiento de gloria creciente brotaba de mí y comenzaba a envolver pueblos y continentes, la tierra toda, sistemas solares y estelares, las nebulosas tenues, y los flotantes universos. Todo el cosmos, saturado de luz como una ciudad vista a lo lejos en la noche, fulgía en la infinitud de mi ser». (12)

En *Los años del despertar*, Mary Lutyens (1908-1999), escritora inglesa, conocida principalmente por sus trabajos biográficos sobre Krishnamurti, da testimonio del relato que hizo el propio sabio hindú, de las extraordinarias e intensas experiencias que vivió:

«Había un hombre reparando la carretera; ese hombre era yo mismo; yo era el pico que él sostenía; la misma piedra que él estaba rompiendo, era parte de mí; la tierna hoja de pasto era mi propio ser y el árbol junto al hombre era yo. Casi podía sentir y pensar como el hombre que reparaba la carretera, podía sentir al viento pasando a través del árbol, y a la pequeña hormiga sobre la hoja de hierba. Los pájaros, el polvo y el mismo ruido eran parte de mí. Justo en ese momento pasaba un auto a cierta distancia; yo era el conductor, la máquina y las llantas; conforme el auto se alejaba yo también me alejaba de mí mismo. Yo estaba en todas las cosas o, más bien, todas las cosas estaban en mí, las inanimadas así como las animadas, las montañas, el gusano, y toda cosa viviente». (13)

A los dieciséis años, Ramana Maharshi (1879-1950), místico contemporáneo del hinduismo, tuvo una experiencia que modificó el curso de su vida. Cierta día de 1896, mientras se hallaba sentado a solas en una de las habitaciones de la casa de su tío en Madura, Ramana se vio sobrecogido súbitamente por un miedo a la muerte tan intenso que su cuerpo comenzó a experimentar los síntomas de la pérdida de la vida; él mismo describe la experiencia de la siguiente manera:

«El choque del miedo a la muerte hizo que me interiorizase y me dije mentalmente, sin formar en realidad las palabras: “Ahora la muerte ha llegado; ¿qué significa esto? ¿Qué es lo que se muere? Este cuerpo muere”. Y en seguida dramaticé el suceso de la muerte. Yacía con los miembros extendidos y rígidos como si el *rigor mortis* ya estuviese establecido e imité un cadáver para prestar más realidad a mi indagación. Retuve el aliento y mantuve los labios fuertemente cerrados para que no se escapase sonido alguno, de modo que no pudiera proferir ni la palabra “yo” ni ninguna otra palabra. “Pues bien” me dije, este cuerpo está muerto. Será llevado al campo de cremación y allí lo reducirán a cenizas. Pero con la muerte de mi cuerpo ¿acaso estoy yo muerto? ¿Soy yo el cuerpo? Está silencioso e inerte, pero siento la plena fuerza de mi personalidad y hasta la voz del “yo” dentro de mí, separada de mí. Así yo soy Espíritu que trasciende el cuerpo. El cuerpo muere pero el Espíritu que lo trasciende no puede ser tocado por la muerte». (14)

A lo largo del tiempo, las disciplinas contemplativas han afirmado que nuestro estado habitual de conciencia está distorsionado y también han insistido en la posibilidad de «despertar», de reconocer las restricciones del estado ordinario de conciencia el cual tiende a dotar de presencia a los objetos, a activarlos en falacias de una concreción contradictoria, parcial, superficial y aparente, y nos proporcionan métodos prácticos para alcanzar un estado de conciencia más pleno.

## Notas:

1. Citado en T. Merton. *El zen y los pájaros del deseo*, Kairós. Barcelona, 1999, pág. 153.
2. Véase J. White (ed.), *La experiencia mística y los estados de conciencia*, Kairós, Barcelona, 1980, pág. 9.
3. Nagarjuna, *Versos sobre los Fundamentos del Camino Medio* (Mulamadhyamakakarika), Kairós, Barcelona, 2003, pág. 172.
4. C. Grof y S. Grof, *La tormentosa búsqueda del ser*, La liebre de Marzo, Barcelona, 2010, pág. 70.
5. C.G. Jung, *Psicología y religión*, Paidós, Barcelona, 1981, pág. 20.
6. A. Maslow, *El hombre autorrealizado*, Kairós, Barcelona, 1987, pág. 110.
7. K. Wilber, *El ojo del espíritu. Una visión integral para un mundo que está enloqueciendo poco a poco*, Kairós, Barcelona, 1998, págs. 15-16.
8. H. Smith, *La importancia de la religión en la era de la increencia*, Kairós, Barcelona, 2002, pág. 47.
9. W. James, *Las variedades de la experiencia religiosa*. Península, Barcelona, 1986, pág. 300.
10. F. Capra, *El Tao de la física*, Luis Cárcamo, Madrid, 1984, pág. 11.
11. C. Lilly, *El centro del ciclón*, Martínez Roca, Barcelona, págs. 35-36.
12. Paramahansa Yogananda, *Autobiografía de un yogui*, Siglo Veinte, Buenos Aires, 1973, pág. 132.
13. M. Lutiens, *Krishnamurti. Los años del despertar*, Orión, México, 1979, pág. 236.
14. A. Osborne, *Ramana Maharshi y el Sendero del Autoconocimiento*, Kier, Buenos Aires, 1987, págs. 19-20.

---

**Fuente:** María Teresa Román, *La exploración de la conciencia* (Kairós, 2017)