

# LA TORMENTOSA BÚSQUEDA DEL SER

CHRISTINA GROF & STANISLAV GROF MD

## ÍNDICE

Cómo comprender y sobrellevar una emergencia espiritual  
Agradecimientos  
Nota de los autores  
Introducción  
Prólogo.

### **PRIMERA PARTE EN BUSCA DEL SER**

Capítulo 1 .¿Qué es una emergencia espiritual?  
Capítulo 2. La noche oscura del alma  
Capítulo 3. El encuentro con lo divino  
Capítulo 4 Tipos de emergencia espiritual  
Capítulo 5. La adicción como emergencia espiritual

### **SEGUNDA PARTE MAPAS DEL VIAJE INTERIOR**

Capítulo 6. Lecciones espirituales del pasado  
Capítulo 7. Los mapas de la conciencia

### **TERCERA PARTE VIVIR EN DOS MUNDOS**

Capítulo 8. Estrategias para la vida cotidiana  
Capítulo 9. Una guía para familiares y amigos  
Capítulo 10. ¿Quién puede ayudar y cómo?  
Capítulo 11. El regreso al hogar

Epílogo  
Apéndice I  
Apéndice II  
Apéndice III

## **EN BUSCA DEL SER**

Christina Grof & Stanislav Grof M.D.

Guía para el crecimiento personal  
Traducción del inglés: Andrea Ferrari

## **CÓMO COMPRENDER Y SOBRELLEVAR UNA EMERGENCIA ESPIRITUAL**

Las emergencias espirituales pueden darse como estados alterados de conciencia acompañados de emociones intensas, pensamientos extraños, visiones y otros cambios sensoriales, así como también en la forma de diversas manifestaciones físicas. Estos episodios a menudo se relacionan con temas espirituales, incluyendo secuencias de muerte y renacimiento psicológico, experiencias de vidas pasadas, sensaciones de unidad con el universo, encuentros con seres mitológicos y motivos similares. Tales aperturas espirituales llenas de dramatismo entrañan la limpieza definitiva de viejos recuerdos traumáticos y fijaciones de diverso origen. Tanto es el material psicológico que sale a la superficie, que colisiona con las actividades diarias de la persona. Sin embargo, este proceso es, por su misma naturaleza, potencialmente transformador. Los conflictos internos asociados a una emergencia espiritual no siempre son síntomas de una enfermedad, sino que pueden ser la manifestación de un movimiento interior que es curativo e impulsa a la evolución. Si se comprende y trata a las emergencias espirituales como etapas difíciles de un proceso natural de desarrollo, éstas pueden resultar curativas tanto emocional como psicosomáticamente, producir cambios en la personalidad y convertirse en la solución para muchos problemas de la vida. "Una guía brillante y práctica para la transformación interna." Jack Kornfield, maestro budista, autor de *Seeking the Heart of Wisdom*. "Este libro es un lúcido y exhaustivo análisis de los estados alterados de conciencia. Las personas que trabajan en el campo de la salud mental y las profesiones de asistencia lo encontrarán fascinante y de gran valor." John Perry, médico y autor de *Far side of madness*. "Un fascinante trabajo sobre los procesos de transformación. Una lectura esencial para quienes están interesados en el cambio creativo a nivel personal y social." Frances Vaughan, psicólogo, coeditor de *Beyond Ego* y *Gift of Peace*

## **LA TORMENTOSA BUSQUEDA DEL SER**

Gran cantidad de gente está atravesando profundas transformaciones personales relacionadas con la apertura espiritual. En circunstancias favorables, este proceso resulta en una curación a nivel emocional, un cambio radical en la escala de valores, y una profunda percepción de la dimensión mística de la existencia. Aunque para algunos estos cambios son graduales y relativamente suaves, para otros pueden ser tan dramáticos y veloces que interfieran con su efectivo funcionamiento diario. Por desgracia, muchos profesionales de la salud con una visión tradicional no reconocen el potencial positivo de estas crisis: las ven como manifestaciones de una enfermedad mental y las tratan con medicación supresiva. En *En busca del ser*, Christina y Stanislav Grof vuelcan sus años de experiencia personal y profesional sobre estos estados de transformación, para explorar el surgimiento de la espiritualidad con todas sus complicaciones y vicisitudes, para las cuales han acuñado el término emergencia espiritual. Este libro es para aquellas personas a quienes una emergencia espiritual les cambió la vida; para quienes están atravesando o han atravesado una crisis de este tipo, para sus familiares y amigos, y para profesionales de la salud mental. También es una guía que provee una mayor claridad para aquellos que están embarcados en un proceso de transformación menos dinámico y más gradual. Los Grof describen una amplia gama de emergencias espirituales y la forma que éstas toman, analizan cómo pueden diferenciarse de enfermedades mentales, y ofrecen sugerencias prácticas para vivir y trabajar con crisis psicoespirituales. Este escrito pionero transporta al lector, en un viaje lleno de inspiración a través de los desafíos del surgimiento de la espiritualidad hacia la promesa de renovación y el renacimiento.

## **AGRADECIMIENTOS**

Al dar los pasos tanto personales como profesionales que resultaron en la escritura del presente volumen, hemos sido profundamente tocados por algunas personas muy especiales. Quisiéramos expresarles nuestra gratitud por todo lo que nos han brindado. En primer lugar, gracias a nuestras familias por amarnos y apoyarnos durante los muchos desvíos y rodeos que dimos, en especial a nuestros queridos hijos Nathaniel y Sarah Healy, que juegan roles tan esenciales en nuestras vidas y constantemente nos llenan de esperanza, nos brindan su humor extravagante y nos dan una gran felicidad. Hemos tenido la suerte de encontrar una serie de maestros y fuentes de inspiración que nos han ofrecido su amistad y su guía: vaya nuestra profunda gratitud al desaparecido Swami Muktananda Paramahansa, antes director de la Línea de Siddha Yoga, por su influencia de largo alcance en nuestras vidas; al desaparecido Joseph Campbell, nuestro querido amigo, guía y casamentero; a John Perry y Julian Silverman por su trabajo pionero y su aliento cuando nos enfrentamos con algunas de las barreras sociales y profesionales que ellos conocen tan bien; a Anne y Jim Armstrong, Angeles Arrien, Sandra y Michael Harner, Dora Kalff, Jack y Liana Kornfield, al padre Thomas Matus, al hermano David Steindl-Rast, Frances Vaughan y Roger Walsh, nuestros colegas y amigos queridos en el mundo transpersonal, quienes a través de sus exploraciones personales, enseñanzas y formas de ser nos han ayudado mostrándonos nuestras propias posibilidades. Gracias a tanta gente talentosa que trabaja con la Respiración Holotrópica por su continuo entusiasmo y por el coraje que poseen para sobrellevar sus propias transformaciones personales, y a Jacquelyn Small y Gregory Zelonka por su apoyo a nuestro trabajo. Queremos expresar nuestro aprecio y respeto por Jeremy Tarcher, quien insistió e insistió hasta que escribimos este libro, y el sincero agradecimiento a nuestro editor, Dan Joy. Mucho agradecemos también a Rod Allison, Sam Freeman, Betty Monaghan, Noelle Nichols, Mickey Reny, Nette Whitmore y al resto de los miembros del equipo maravilloso de lo que fuera el Centro de Tratamiento para la Dependencia Química de Brightside, en Carmel, California. Su paciencia, compasión, comprensión y humor nos envolvieron en nuestra hora más oscura, cuando nos ayudaron a transformar nuestra crisis en una oportunidad milagrosa para la curación y la expansión. Un agradecimiento especial para Margaret Stevens por su apoyo lleno de honestidad, sensibilidad y voluntad durante la formulación de este proyecto. Nuestra gratitud también para el equipo y los voluntarios de la Red de Emergencias Espirituales, especialmente para sus coordinadores: Rita Rolien, Charles Lonsdale, Megan Notan, Nicola Kester y Jeneane Prevatt. Su valiosa contribución y su compromiso personal, a pesar de los muchos obstáculos, han provisto a incontables personas de la ayuda que tanto necesitaban. Finalmente, gracias a las tantas personas que, a través de los años, nos han contado las historias muy íntimas de sus emergencias espirituales. Sin ellos no hubiéramos podido escribir este libro.

## **NOTA DE LOS AUTORES**

Dedicamos este libro con amor y respeto a la memoria de Richard Price, el cofundador del Instituto Esalen en Big Sur, California; un terapeuta y maestro de la Gestalt amable y lleno de compasión, un gran padre y esposo, y un sobresaliente ser humano. Durante el despertar de nuestro interés en el área de las emergencias espirituales, Dick nos ofreció su entusiasmo vital, su apoyo invaluable, su visión clara y la lealtad de su amistad mientras seguíamos lo que en ocasiones parecía un camino solitario y poco valorado. Dick conocía las vicisitudes de la travesía espiritual por experiencia propia, ya que había atravesado personalmente dos crisis de transformación. Durante la primera, que ocurrió cuando era joven, estuvo hospitalizado por muchos meses y recibió gran cantidad de tranquilizantes, terapia de electroshock y más de sesenta y siete tratamientos de

insulina para pacientes comatosos. El segundo episodio ocurrió varios años después, y fue manejado de manera muy distinta por gente que comprendía el proceso y estaba dispuesta a apoyarlo. Dick dedicó muchos años de su vida a la idea de que experiencias como las suyas son, en realidad, oportunidades para crecer, curarse y expandirse. El sintió y vio la violencia que a menudo acompaña las intervenciones profesionales, y trabajó para proveer alternativas a los tratamientos tradicionales, hasta su trágica muerte durante una excursión en 1985. Su compromiso con estas ideas nos inspiró, y su apoyo durante la creación de la Red de Emergencias Espirituales fue esencial para que ésta existiera. Al escribir este volumen, esperamos brindar ideas útiles, información y sugerencias que ayuden a la realización de algunos de los sueños que compartimos con nuestro querido amigo Dick Price.

## INTRODUCCIÓN

El desarrollo espiritual es una capacidad de evolución innata en todo ser humano. Es un movimiento hacia la unidad; el descubrimiento de nuestro verdadero potencial. Tan común y natural como el nacimiento, el crecimiento físico y la muerte, es una parte integral de nuestra existencia. Durante siglos, culturas enteras han tratado a las transformaciones internas como un aspecto necesario y deseable de la vida. Muchas sociedades desarrollaron rituales sofisticados y prácticas de meditación como maneras de invitar y estimular el crecimiento espiritual. La humanidad ha atesorado las emociones, visiones y percepciones relacionadas con el proceso del despertar en pinturas, poesías, novelas y música, y en descripciones que brindaron místicos y profetas. Algunas de las contribuciones del arte y la arquitectura más hermosas y valoradas celebran estos dominios místicos. Para algunas personas, sin embargo, el viaje de transformación en su desarrollo espiritual se convierte en una "emergencia espiritual", en una crisis en la que los cambios internos son tan veloces y los estados interiores tan exigentes que, por un tiempo, a esta gente le es difícil manejarse bien en la realidad cotidiana. En nuestro tiempo, estos individuos rara vez son tratados como si estuvieran al borde del crecimiento interno: casi siempre son vistos a través de la lente de la enfermedad y tratados con tecnologías que oscurecen los beneficios potenciales que esas experiencias son capaces de ofrecer. En un ambiente que brinde el apoyo necesario, y con una adecuada comprensión, estos difíciles estados de la mente pueden ser extremadamente benéficos, ya que suelen producir una curación a nivel físico y emocional, introspecciones profundas, actividades creativas y cambios positivos y permanentes de la personalidad. Cuando acuñamos el término emergencia espiritual, buscábamos enfatizar tanto el peligro como la oportunidad inherentes a tales estados. La frase es un juego de palabras que se refiere tanto a la crisis o "emergencia" que puede acompañar a la transformación, cuanto a la idea de "surgimiento" que sugiere la enorme oportunidad que estas experiencias ofrecen para el crecimiento personal y el desarrollo de nuevos niveles de percepción. En busca del ser es para aquellos a quienes una emergencia espiritual les cambió la vida. Es para quienes están experimentando una crisis de este tipo o la han experimentado, para sus familiares y amigos, y para aquellos terapeutas, religiosos, psicólogos y psiquiatras que se vean envueltos en este proceso, extraordinario pero, a la par, completamente natural. También es una guía para quienes están embarcados en una transformación personal. Aunque estas páginas centran su atención en los aspectos difíciles de las crisis espirituales, las lecciones que contienen también se aplican a aquellos para los que el surgimiento de la espiritualidad, aun que relativamente suave, es de todas maneras desconcertante y por momentos incómodo. Quienes han tenido este tipo de experiencia pueden beneficiarse con las sugerencias que aquí se dan con respecto a cómo cooperar y beneficiarse con este importante proceso. A través de la historia, las personas con intensas crisis espirituales fueron consideradas benditas: se creía que estaban en comunicación directa con las regiones sagradas y los seres divinos. Sus sociedades las apoyaron durante estos períodos cruciales, ofreciéndoles refugio y suspendiendo sus exigencias habituales. Miembros respetados de sus comunidades habían atravesado sus propias emergencias espirituales; podían reconocer y comprender procesos similares en otros y, por lo tanto, eran capaces de honrar la expresión del impulso místico y creativo. Las experiencias, a menudo dramáticas y vistosas, se nutrían en la confianza de que esos individuos eventualmente retornarían a la comunidad con una mayor sabiduría y un aumento en su capacidad para manejarse en el mundo, tanto para su propio beneficio como para el de la sociedad. Con el advenimiento de la ciencia moderna y la era industrial, esta actitud tolerante y hasta estimulante cambió drásticamente. La noción de una realidad aceptada se comprimió para incluir sólo aquellos aspectos de la existencia que son materiales, tangibles y mensurables. La espiritualidad, en cualquiera de sus formas, fue exiliada de la visión del mundo de la ciencia moderna. Las culturas occidentales adoptaron una interpretación restringida y rígida de lo que es "normal" en la experiencia y la conducta humanas y rara vez aceptaron a quienes quisieron ir más allá de esos límites. La psiquiatría encontró explicaciones biológicas para ciertos desórdenes mentales: infecciones, tumores, desequilibrios químicos y otras afecciones del cerebro o del cuerpo. También descubrió formas poderosas de controlar los síntomas de varias afecciones cuya causa permanece desconocida, incluyendo las manifestaciones de la crisis espiritual. Como resultado de estos éxitos, la psiquiatría se estableció firmemente como disciplina médica, y el término enfermedad mental se extendió hasta incluir muchos estados que, para ser exactos, eran condiciones naturales que no podían deberse a causas biológicas. El proceso de la emergencia espiritual, junto con sus manifestaciones más dramáticas, devino en ser considerado en general como una enfermedad, y quienes mostraban signos de lo que antes era visto como una transformación y un crecimiento interior fueron

considerados enfermos en la mayoría de los casos. En consecuencia, mucha gente con síntomas emocionales o psicosomáticos es automáticamente clasificada como víctima de un problema de salud, y sus dificultades son consideradas enfermedades de origen desconocido, a pesar de que exámenes clínicos y de laboratorio no ofrezcan evidencia que apoye esta conclusión. La mayoría de los estados alterados de conciencia son vistos como patológicos y tratados con métodos psiquiátricos tradicionales, como la medicación supresiva y la hospitalización. A raíz de este estado de cosas, mucha gente que está atravesando un proceso curativo natural de emergencia espiritual es puesta automáticamente en la misma categoría que aquellos con una verdadera enfermedad mental, en especial si sus experiencias causan una crisis en su vida y crean dificultades a sus familiares. Esta interpretación se ve impulsada aún más por el hecho de que, en gran parte, nuestra cultura no reconoce la importancia y el valor de lo místico en el interior del ser humano. Los elementos espirituales inherentes a una transformación personal parecen extraños y amenazadores para los que no están familiarizados con ellos. En estas dos décadas pasadas, sin embargo, la situación ha ido cambiando con rapidez. La espiritualidad se ha reintroducido en la cultura a través de un renovado interés en los sistemas de lo sagrado, como los que es posible encontrar en las religiones orientales, los textos místicos occidentales y las tradiciones aborígenes americanas. Un gran número de gente experimenta con la meditación y otras prácticas espirituales; otros realizan una autoexploración a través de distintas terapias. Con estos métodos se están descubriendo nuevas dimensiones y posibilidades internas. Al mismo tiempo, los desarrollos revolucionarios en muchas disciplinas están cerrando con rapidez el abismo entre la ciencia y la espiritualidad, y los médicos modernos e investigadores en otros campos están adentrándose en una visión del mundo similar a la descrita por los místicos. Junto con un renovado interés por lo místico, notamos otro fenómeno: cada vez más y más gente tiene experiencias espirituales y paranormales y está dispuesta a hablar más abiertamente sobre ellas. Una encuesta de la organización Gallup demostró que el 43% de los norteamericanos encuestados admitía haber vivido experiencias espirituales inusuales, y el 95% dijo creer en Dios o en un espíritu universal. A partir de nuestras observaciones, este interés en aumento coincide con un crecimiento en las dificultades relacionadas con los procesos de transformación. Nos hemos dado cuenta de este apparente aumento de las emergencias espirituales en nuestros viajes por todo el mundo durante la última década, presentando talleres y dando conferencias en las que hablamos de nuestras experiencias personales y nuestra comprensión alternativa de algunos de los estados que han sido etiquetados como psicóticos. Nos sorprendió mucho encontrar a tanta gente a quien les eran significativos varios de los elementos de nuestras historias. Algunos habían atravesado experiencias que los transformaron y se sentían más realizados gracias a éstas. Muchos otros habían tenido experiencias similares, pero nos contaron trágicas historias de familiares y profesionales que no los comprendieron, de confinamientos en hospitales, de tranquilizantes innecesarios y de diagnósticos psiquiátricos estigmatizantes. A menudo, un proceso que había comenzado como curativo y transformador había sido interrumpido e incluso complicado con la intervención psiquiátrica. También nos encontramos con profesionales de la salud mental creativos, innovadores, compasivos —psicólogos, psiquiatras y demás—, que buscan y ya proveen alternativas a sus pacientes. Muchos han expresado la frustración que les produce no poder compartir sus ideas y acercamientos en los hospitales o clínicas en los que trabajan, en gran parte a causa de la adherencia rígida de estas instituciones al modelo médico, la política administrativa tradicional y las restricciones burocráticas. Nos han hablado de su soledad profesional y de su deseo de conectarse con gente que coincide con ellos en esas áreas. En la medida en que más y más gente se enfrenta con emergencias espirituales, un número mayor de personas se encuentra insatisfecho con la aplicación de tratamientos psiquiátricos tradicionales durante este tipo de acontecimientos. Así como en años recientes los padres potenciales han presionado a los médicos para que retomen el antiguo y respetado sentido del nacimiento y su dinámica, la gente que atraviesa una crisis espiritual está empezando a exigir que los profesionales reconozcan sus dificultades como lo que son: estadios desafiantes en un proceso que puede cambiarnos la vida. Por esto es crucial tratar los temas que se relacionan con la emergencia espiritual, para aumentar la comprensión que se tiene de los distintos estados que ésta implica y, también, para formular nuevas estrategias de tratamiento que ayuden a la gente a atravesar una experiencia de este tipo y a salir ganando con ella. Nos interesa profundamente la zona que media entre el desarrollo espiritual y la salud mental, en gran parte por haber estado personalmente expuestos a ella. La curiosidad de Stan por los acercamientos alternativos al tratamiento de las psicosis se desarrolló durante tres décadas de investigación como clínico psiquiátrico, introduciéndolo al potencial terapéutico de los estados alterados de conciencia. Al trabajar con los modelos tradicionales, empezó a darse cuenta de que la actual comprensión de la psique humana era demasiado limitada y que muchos de los estados que la psiquiatría automáticamente categoriza como síntomas de una enfermedad mental son, en realidad, componentes necesarios e importantes de un profundo proceso curativo. La experiencia de emergencia espiritual de Christina comenzó con un poderoso despertar espontáneo al dar a luz a su primer hijo. A esta experiencia siguieron años de estados mentales, emocionales y físicos difíciles y exigentes. Descubrió que estas manifestaciones se parecían mucho a lo que la literatura yóguica describe como "El despertar de Kundalini". Nuestra vida juntos durante el desarrollo casi diario del proceso de transformación nos forzó a aprender muchas de las lecciones que constituyen el núcleo de este libro. Para reflejar de mejor manera cómo nos involucramos personalmente en este tema, hemos contado nuestras propias historias en detalle en los dos prólogos. Este libro está compuesto de tres partes mayores, cada una de las cuales se refiere a distintos aspectos de la emergencia espiritual. En la primera parte, definimos la idea de emergencia espiritual, aclarando algunos conceptos que son su base, y describimos cómo se siente y de qué

maneras se da. El primer capítulo, “¿Qué es una emergencia espiritual?”, analiza los elementos que caracterizan a una crisis de transformación. ¿Cómo difiere este fenómeno de una enfermedad mental, por un lado, y del surgimiento de la espiritualidad, por el otro? En los dos capítulos que siguen, se explora el mundo interno de una persona durante una emergencia espiritual. “La noche oscura del alma” describe las experiencias “negativas” que pueden darse durante una crisis espiritual, y “El encuentro con lo Divino” examina los estados mentales “positivos”. El capítulo 4, “Tipos de emergencia espiritual”, identifica diez variedades importantes de crisis de transformación, y analiza sus cualidades, características y desafíos particulares. El capítulo 5, “La adicción como emergencia espiritual”, explora la idea de que el alcoholismo, la droga dependencia y otras adicciones también pueden ser consideradas como emergencias espirituales que ofrecen las mismas posibilidades de desarrollo interior benéfico como tipos diferentes de crisis de transformación. La segunda parte delinea muchos de los mapas antiguos y modernos de la conciencia. El capítulo 6, “Lecciones espirituales del pasado”, echa una mirada a las culturas que tenían una alta estima por las experiencias espirituales y reconocían su poder curativo y su valor transformador. En el capítulo 7, “Modernos mapas de la conciencia”, se revén algunos de los desarrollos en la investigación actual de la conciencia y la nueva comprensión de la psique humana que ésta ha generado. La tercera parte ofrece sugerencias prácticas, tanto para aquellos que están atravesando una emergencia espiritual como para quienes están cerca suyo. El capítulo 8, “Estrategias para la vida cotidiana”, hace referencia a las dificultades para encontrar un equilibrio entre las exigencias de un proceso interior intenso y dramático y aquellas diarias del mundo exterior. En el capítulo 9, “Una guía para familiares y amigos”, ofrecemos sugerencias para amigos y parientes preocupados, analizando cómo pueden establecer una mejor relación con la persona en crisis y qué pueden hacer por sí mismos. El capítulo 10, “¿Quien puede ayudar y cómo?”, provee una guía para encontrar el apoyo de fuentes tales como terapeutas comprensivos, profesionales de la salud, maestros y comunidades espirituales y grupos de autoayuda. Esta sección finaliza con “El regreso al hogar”, un examen de la vida después de una emergencia espiritual, en el que se ofrecen recomendaciones para utilizar las recompensas que llegan junto con el crecimiento interior y, así, mejorar la propia vida. El epílogo, “El surgimiento de la espiritualidad y la crisis mundial”, estudia la relevancia que tienen las emergencias espirituales para la actual situación mundial. La gente que atraviesa un proceso de transformación a menudo desarrolla una mayor tolerancia hacia los demás, una mayor capacidad de sinergia, una conciencia ecológica y un enorme respeto por la vida. El aparente aumento en el número de emergencias espirituales en todo el mundo nos da la esperanza de que este despertar interno, si es correctamente comprendido y apoyado, podrá ayudar a aliviar los múltiples problemas que enfrenta la comunidad planetaria. De los tres apéndices, el primero centra su atención en la historia y los servicios que ofrece la Red de Emergencias Espirituales; el segundo esboza una visión de centros de atención para aquellos que se encuentran en una emergencia espiritual, y el tercero brinda comentarios especiales para los profesionales de la salud mental. Este libro intenta presentar un cuadro equilibrado y comprensible de la emergencia espiritual: algunas de las secciones ofrecen referencias prácticas; otras, una comprensión teórica. Quienes tienen problemas relacionados con un proceso de transformación interior, así como la gente que los rodea, pueden encontrar de utilidad leer la sección práctica (tercera parte) primero. Los tipos de estados mentales intensamente transformadores que se describen en este libro son más difíciles y desafiantes que aquellos que uno encuentra comúnmente durante el proceso de crecimiento y transformación. No siempre se experimentará una emergencia espiritual de ruptura al participar en una práctica espiritual o en otras formas de exploración interna profunda; de hecho, a la mayoría de la gente no le sucede de esta manera. Somos muy conscientes de que para mucha gente este proceso es relativamente fácil y suave. Sin embargo, es importante centrarnos aquí en los aspectos críticos de la transformación. Al examinar los acercamientos alternativos a los estados asociados con la transformación, no proponemos que éstos reemplacen las consideraciones médicas o psiquiátricas. Quisiéramos enfatizar que las verdaderas enfermedades mentales existen y requieren tratamiento y atención psiquiátrica. A pesar de que creemos firmemente que alguna de la gente catalogada como psicótica está en realidad atravesando los difíciles estadios de una apertura espiritual, de ninguna manera queremos sugerir que todas las psicosis son en realidad crisis de transformación. El lector debería tener la precaución de no tomar tal actitud generalizadora. Tanto en el capítulo 1 como en el apéndice para profesionales, se analizan las formas de distinguir entre la emergencia espiritual y los estados que requieren un tratamiento psiquiátrico o médico tradicional. Hay muchos profesionales de la comunidad psiquiátrica que brindan un cuidado humano, amoroso y comprensivo a sus pacientes. Al hablar en general de los acercamientos psiquiátricos tradicionales y de la necesidad de un cambio en esa área, no pretendemos de ninguna manera rebajar a aquellas personas que trabajan en ese contexto y se han movilizado más allá de las limitaciones y expectativas de las rutinas convencionales para tratar a sus pacientes con mayor efectividad. Una valiosa curación personal puede y debe darse en hospitales y clínicas; sin embargo, con frecuencia esto se debe a individuos excepcionales cuya presencia e influencia no se puede ignorar. Una de nuestras esperanzas al escribir En busca del ser es alentar a esos profesionales creativos y ayudar a que sean cada vez más. Este libro ha sido un proyecto común distinto de todos los demás que hemos compartido. No sólo disfrutamos enormemente el proceso de escribirlo, sino que también encontramos gran placer en la experiencia de trabajar juntos explorando un área significativa de nuestras vidas a nivel personal y profesional. Somos dos personas muy distintas, que provenimos de dos medios muy diferentes. La escritura se dividió para permitir que cada uno volcara sus puntos fuertes. Christina se concentró en los capítulos descriptivos y prácticos en la primera y última parte, el capítulo sobre la adicción y los apéndices sobre la Red de Emergencias Espirituales y

el centro de atención; Stan se centró en las ideas históricas y antropológicas, los temas clínicos y las consideraciones científicas en el segmento medio, así como también en el epílogo sobre la crisis mundial y el apéndice para profesionales. Hemos tratado de escribir el libro al que nos hubiera gustado acceder cuando nosotros estuvimos inmersos en una emergencia espiritual. Esperamos que este volumen confirme, informe e inspire a quienes se ven afectados por el proceso de transformación, y los ayude a convertir estas crisis en oportunidades de curación.

## PRÓLOGOS

### El invitado indeseado: La historia de Christina

El Invitado está en tu interior, y en el mío; sabes que en el brote se esconde la semilla. Todos luchamos; nadie ha ido lejos. Abandona tu arrogancia y mira en tu interior. El cielo azul se abre más y más. Se aleja la sensación de fracaso diario, el daño que me he inflingido desaparece, un millón de soles se acerca con su luz, cuando con firmeza me siento en ese mundo. Kabir, The Kabir Book. Mi propio viaje de transformación fue lo que en primera instancia me interesó e involucró en el área de la emergencia espiritual. Durante muchos años mi despertar espiritual fue dramático y desafiante: sentí que había venido a mi vida sin que yo lo invitase; al desarrollarse este proceso mi vida cambió, y nos afectó profundamente a Stan y a mí. Viviendo a diario con las complicaciones de mi aventura, ambos aprendimos muchas lecciones, que han sido de ayuda a otras personas y que forman el núcleo del trabajo que derivó en este libro, así como también en nuestro primer libro sobre el tema: Spiritual Emergency: When Personal Transformation becomes a Crisis. Este es el caso de emergencia espiritual que mejor conocemos. He descubierto que cuando cuento mi propia historia, mucha gente entra en resonancia con ella y la encuentra útil para saber que no está sola; tal vez los detalles varíen, pero la dinámica general parece ser la misma para muchos de nosotros. Al leer, quizás algunos de los temas que describo le sean familiares, ya sea por sus vivencias o las de un ser querido, pero tenga en cuenta que estoy describiendo mi propia emergencia espiritual y que probablemente es más vistosa y dramática que la de la mayoría. Este no es el camino de todos. A pesar de que mi travesía fue durante muchos años turbulenta y caótica, he salido de las etapas más arduas para entrar en la forma de existencia más clara e integrada que jamás haya vivido. Energías antes desgarradoras se han vuelto suaves y fluidas, y el caos de años anteriores se ha transformado en creatividad. Muchas cuestiones emocionales que me restringían se han ido, y gran parte de mis anteriores miedos ha desaparecido. Como consecuencia de haber enfrentado los desafíos, me siento más feliz y en paz que nunca. Pasé la mayor parte de mi niñez en los suburbios de Honolulu. Aparentemente, yo era como muchas chicas jóvenes que crecieron durante los años '40 y '50. Como otras de mi generación, me concentraba en ser "una niña buena", confiando en los valores tradicionales, haciendo lo que se esperaba de mí y controlándome mucho a mí misma. Cuando no estaba en la escuela, pasaba el tiempo al aire libre nadando, practicando surf y equitación. A los diez años supe de la existencia de una iglesia episcopal cercana a nuestra casa y desarrollé una pasión por Jesús. Un par de años más tarde fui confirmada en ese credo. Me encantaba la suave y resplandeciente celebración del nacimiento en la Navidad; era un tiempo lleno de magia y significado. Pero la fuerza de los acontecimientos de la Pascua era lo que más me atraía. Para mí, Jesús no era una figura histórica que vivió hace dos mil años, ya que su muerte y resurrección eran experiencias vívidas en las que podía participar. El era real, estaba presente y a mi alcance aquí y ahora. Al ir creciendo, mi conexión con la religión formalizada se desvaneció, y descubrí la misma pasión que había sentido por la Iglesia al explorar el arte, la literatura y la mitología. En la universidad estudié con el gran mitólogo Joseph Campbell, y me fascinaba encontrar que los temas de muerte y renacimiento aparecían repetidamente en los mitos de muchas culturas. A pesar de que estos estudios provocaban en mí una apertura mental, mi visión del mundo era limitada y llena de temores. Tenía miedo de varias cosas en mi vida, y la muerte me aterriza. Creía que sólo venimos a este mundo una sola vez: que nacemos, hacemos todo lo que podemos antes de que la muerte nos alcance, y luego morimos. JUNIO 1964. Unos días después de graduarme en la universidad, me casé con un profesor de la enseñanza media a quien había conocido en Honolulu. Vivíamos allí, donde yo daba clases de pintura y creatividad literaria. Como siempre me encantó el ejercicio, hacía gimnasia y tomaba clases de Hatha Yoga una vez por semana para estar en forma. Mi visión de la vida seguía siendo bastante tradicional y creía que la infelicidad que mantenía bien oculta era simplemente parte de la vida. Sin embargo, bien adentro, sentía una añoranza interna de no saber qué. Después de cuatro años decidimos tener familia, y de inmediato que dé embarazada de nuestro primer hijo. Durante los nueve meses de embarazo combiné las elongaciones del Hatha Yoga con las técnicas que había aprendido en las clases de preparto Lamaze. Me encantaba estar embarazada, sentir que participaba de un milagro, y aguardaba con ansiedad el nacimiento de nuestro hijo. 28 DE SEPTIEMBRE DE 1968. Acostada en la mesa de operaciones, miraba hacia arriba, a la inmensa lámpara de cirugía y a las caras amables y curiosas de doctores, asistentes, enfermeras y marido. Después de sólo unas pocas horas de trabajo de parto, mi hijo se abría paso al mundo con mi entusiasta cooperación. Mientras la gente a mi alrededor me impulsaba a pujar: "Bien... dale duro, recuerda la respiración...", sentí un corte abrupto dentro de mí, como si energías poderosas y extrañas se soltaran de golpe y empezaran a recorrer mi cuerpo. Comencé a temblar incontrolablemente. Enormes temblores eléctricos atravesaban mi cuerpo desde los dedos de mis pies, subiendo por mis piernas hasta la coronilla. Mosaicos

brillantes de luz blanca explotaban en mi cabeza, y en vez de continuar con el jadeo de Lamaze, empecé con un ritmo respiratorio extraño e involuntario. Era como si acabara de ser tocada por una fuerza milagrosa pero atemorizante: me sentía estimulada y aterrorizada a la vez. Las sacudidas, las visiones y la respiración espontánea no eran, por cierto, lo esperado de mis meses de preparación. En cuanto mi hijo terminó de nacer, me dieron dos inyecciones de morfina que detuvieron todo el proceso. Muy pronto, la maravilla desapareció y me sentí avergonzada y temerosa. Era una mujer contenida y de buenos modales, con una gran autoridad sobre mi vida, y ahora había perdido completamente el control. Me rehice con rapidez. 2 DE NOVIEMBRE DE 1970. Dos años después del nacimiento de Nathaniel, tuve una experiencia similar durante los últimos momentos del parto de mi hija Sarah. Ahora, estas energías tuvieron aún más fuerza que la vez anterior, y me dieron una poderosa inyección de tranquilizantes que confirmó mi sensación de que, fuera lo que fuera, lo que me ocurría era síntoma de una enfermedad. Después hice lo imposible para reprimir y olvidar lo que consideraba un suceso poco apropiado, humillante. Me encantaba ser madre, y pasaba casi todo mi tiempo con mis hijos. Seguí estudiando Hatha Yoga para mantenerme en forma, y me volví bastante buena en ejercicios físicos complejos. Un día, alguien en mi clase de yoga avanzado comentó con entusiasmo que vendría a Honolulu un gurú de la India y que iba a organizarse un retiro de tres días en el que habría cánticos y meditación junto con charlas sobre espiritualidad. Mi matrimonio estaba desintegrándose a raíz de nuestras diferencias e infelicidad, y yo quería estar un fin de semana lejos de casa; aunque no tenía demasiado interés, reservé un lugar para el retiro sin saber en lo que me estaba metiendo. JULIO 1974. El gurú era conocido como Swami Muktananda, "Baba" para sus seguidores. Era originario del sur de la India; comenzó su fervorosa búsqueda espiritual a los quince años, lo que lo llevó eventualmente hacia su maestro, Bhagawan Nityananda. Luego de años de práctica intensa de la meditación bajo la guía de su maestro, obtuvo la iluminación. Se convirtió en un reconocido maestro shaktipat: alguien capaz de despertar el impulso y energía espiritual de la gente con una mirada, un gesto, una palabra que posibiliten el comienzo de un proceso de desarrollo espiritual. Muktananda realizó muchos viajes a Occidente, donde inició a miles de personas a través del shaktipat en su tradición de Siddha Yoga, dictó conferencias y escribió extensamente sobre meditación, yoga, la mente y otros temas espirituales. La mejor manera de describir mi encuentro con Muktananda es decir que fue como cuando uno se enamora profundamente o encuentra a su alma gemela. Mi contacto con él alteró por completo el curso de mi vida. A pesar de que sabía poco de Muktananda y su mundo, al segundo día de retiro recibí el shaktipat sin esperarlo en absoluto. Durante un periodo de meditación, primero me miró, y luego) con cierta fuerza, con mano me dio golpecitos en la frente. El impacto de este hecho aparentemente sin importancia destrabó todas las experiencias, emociones y energías que yo había estado reprimiendo desde el nacimiento de Sarah. De pronto sentí como si me hubieran enchufado a una toma de alto voltaje, y empecé a sacudirme descontroladamente. Mi respiración tomó un ritmo rápido que parecía acelerarse más allá de mi control, y una multitud de Visiones inundó mi conciencia. Lloré al sentir cómo nacía de nuevo; experimenté la muerte; me vi sumergida en el dolor y el éxtasis, la fuerza y la suavidad, el amor y el miedo, lo alto y lo bajo. Estaba en la montaña rusa de la experiencia, y ya no podía contenerlo. El genio es taba fuera de la botella. En los meses siguientes mi vida cambió: mi prolífica y limitada visión del mundo se hizo pedazos, y empecé a descubrir nuevas posibilidades en mi interior al continuar mis experiencias de meditación. En coincidencia, todo lo que creía que era o que tenía desapareció, una cosa detrás de la otra; me separé, y con esto se fueron mi status, mi dinero y hasta mis tarjetas de crédito. Sentía como si mi vida hubiera sido puesta en cámara rápida, que las cosas que podrían haber ocurrido con el tiempo se aceleraban súbitamente. Sentía una fuerza desconocida que me impulsaba más y más a practicar la meditación, y reconocí a Muktananda como mi maestro espiritual. Mi interés en las nuevas cuestiones espirituales resultó en un desempeño cada vez menos eficiente en mi trabajo) y al poco tiempo lo dejé. Muchos de mis amigos y familiares se alejaron, desconcertados por mis nuevos intereses y tristes por el fracaso de mi matrimonio. Había empezado a sufrir lo que llamé ataques de ansiedad: inyecciones de una energía que me impulsaba y que a veces tornaba difícil mi concentración en las tareas de todos los días. Me consumía una mezcla de pánico, miedo y rabia y, sin embargo, al mismo tiempo percibía una suave y profunda conexión con una nueva espiritualidad, con una desconocida fuente en mi interior, expansiva, gozosa y llena de paz. Ya no sabía quién era yo o adónde estaba yendo; mi identidad en el mundo había desaparecido, y mi vida ya no estaba bajo mi control. MAYO 1975. Todos estos hechos se intensificaron a causa de un accidente automovilístico en el que me enfrenté con la muerte cara a cara otra vez. En el momento de los hechos, entre el ruido de metal y vidrios rotos, mi vida entera pasó ante mí como una película. Estaba segura de que iba a morir. De pronto me pareció que pasaba a través de una cortina opaca de muerte hacia una sensación de profunda conexión con el universo. Me sentí parte de una red intrincada y unificada que era eterna y todo lo abarcaba, y supe que en ese lugar yo continuaría existiendo, en alguna forma y para siempre: mi creencia de que todo terminaba con la muerte fue destruida por un acontecimiento tan real que no podía ser negado. Luego de un periodo de profundo gozo por mis descubrimientos, me vine abajo: las energías físicas pulsantes y las fuertes emociones me quitaron estas nuevas percepciones; los temblores eléctricos, la ansiedad y el miedo se convirtieron en parte de mi vida cotidiana. Había sido propulsada velozmente de mi realidad conocida, en donde estaba a salvo, hacia algo que implicaba la muerte, el nacimiento, el renacimiento, la espiritualidad y muchos sentimientos y sensaciones corporales nuevas. Estaba sola y asustada y, como nunca había escuchado hablar de que estas experiencias les ocurrían a otras personas, la única forma en la que podía comprender mi súbita separación de la normalidad era asumir que me estaba volviendo loca. Me sentía loca, y empecé a imaginarme en un

manicomio estatal por el resto de mis días. INVIERNO 1975. En junio concluyó nuestro proceso de divorcio, y con tristeza y temor me aventuré en una vida solitaria, algo desconocido para mí. Decidí viajar a la costa este de los EE.UU. para ver a algunos amigos y encontrar un nuevo rumbo. Fue allí que sentí la inspiración súbita de llamar a Joseph Campbell, quien continuaba siendo mi amigo desde los años de estudio. Nos encontramos en un pequeño restaurante italiano en Nueva York, donde le confesé toda mi confusión. Joseph escuchó con atención y compasión y, luego de pensar por un rato, me dijo: "Tengo un amigo en California, en un lugar llamado Esalen. El sabe de estas cosas. Su nombre es Stan Grof. ¿Por qué no vas a verlo?". Seguí el consejo de mi guía, y en ese encuentro en Big Sur, en California, comenzó una relación personal y profesional que sigue hasta hoy. Luego de escuchar mi historia, Stan me dio su primer libro, que acababa de ser publicado: *Realms of The Human Unconscious*, y me dijo: "Lea las secciones sobre el proceso de muerte y renacimiento y las experiencias transpersonales, y vea si le encuentra algún sentido a ese material". Me llevé el libro y lo leí. Me sentí azorada. Se basaba en los veinte años de investigación con el LSD que Stan había realizado y describía el modelo de mente humana que se desprendía de los informes detallados que él llevó de las experiencias de distintas personas en más de cuatro mil sesiones. Aunque yo sabía muy poco sobre droga y por cierto no había experimentado con LSD, las descripciones que leía coincidían exactamente con muchas de mis experiencias espontáneas de nacimiento, muerte, renacimiento y espiritualidad, así como también con una gran cantidad de emociones y sensaciones físicas. Era una revelación tener una guía que me ayudaba a comprender lo que me había estado ocurriendo. Tan importante como las percepciones de Stan eran sus conclusiones. Sostenía que a pesar de que estas experiencias pueden ser a menudo dramáticas, arduas, desorganizantes y atemorizantes, era importante permanecer en el proceso y atravesarlo. Además, si estas experiencias están correctamente apoyadas, enfrentadas e integradas, pueden ser transformadoras, terapéuticas, curativas, e inclusive ayudan a evolucionar. Esto era justo lo que yo necesitaba escuchar. En un momento en el que me sentía absoluta e irrevocablemente perdida, con temor de perder la razón, mi actitud de pronto cambió. Ya no estaba convencida de estar loca. Quizás esto en realidad era sólo un estadio difícil que, en última instancia, me llevaría de ser una persona limitada, infeliz y solitaria a convertirme en un ser humano realizado, creativo y sereno. OCTUBRE 1975. Stan y yo comenzamos a vivir juntos en California y, aunque me sentía feliz y entusiasmada por el brillo de una relación nueva y nutritiva, mi caos interior iba en aumento. Estaba constantemente propulsada por las ahora conocidas energías; me atravesaban el cuerpo temblores eléctricos intensos que causaban sacudones violentos y una respiración muy rápida e involuntaria. Un constante dolor físico se volvió parte de la realidad de todos los días, manifestándose como tensión en mis piernas, el comienzo de mi espalda, los hombros y el cuello; vivía con terribles dolores de cabeza, especialmente detrás de los ojos. Comencé a tener visiones espontáneas de todo tipo, y algunas provenían de lo que parecían ser otros tiempos y lugares. Un nuevo fenómeno empezó a dominar mi realidad. Coincidencias sorprendentes comenzaron a sucederse con regularidad en mi vida. Hablaba de alguien de mi pasado y esa misma tarde recibía una carta importante o una llamada telefónica de esa persona; dibujaba lo que había visto en una visión y, al día siguiente, al hojear un libro, de pronto me encontraba con la misma imagen. Cuando estos hechos poco usuales empezaron a ocurrirme, estaba fascinada. Luego comenzaron a aparecer constantemente y su contenido me oprimía, ya que muchas de estas coincidencias tenían que ver con difíciles problemas de familia, la muerte, la pérdida y la pena. Mi ex marido había obtenido legalmente la custodia de nuestros hijos, y el dolor de perderlos fue insoportable. Mi mundo con fiable de causas y efectos ya no estaba a mi alcance; de nuevo me sentí fuera de control mientras veía cómo otra cosa más se iba de mi vida. 11 DE MAYO DE 1976. Al despertar esa mañana, me encontré con que ya no era capaz de continuar con la realidad cotidiana, y me sumergí en cinco días con sus noches de experiencias oscuras y atemorizantes. Mientras me hundía impotente en mi inquietud interior, pensé con desesperación: "Este es mi paso final. Lo he perdido todo en la vida, y ahora estoy perdiendo la razón". Por otro lado, Stan tenía un punto de vista totalmente distinto. A raíz de su trabajo con el LSD, le resultaban familiares las dramáticas manifestaciones de un proceso de transformación personal, y reconocía lo que me sucedía como tal. Ocurría espontáneamente, sin un catalizador químico, y sin embargo el rango de experiencias era similar. Con su amable entusiasmo, Stan me dijo que sentía que esto no era una psicosis irreversible, sino un paso muy importante en mi camino espiritual. Lo llamamos una "emergencia espiritual". Me aseguro que estaba en un proceso de limpieza, que las emociones viejas retenidas, las memorias y las experiencias que estaban causándome problemas iban a ser removidas. Más que una enfermedad, éste era un paso hacia la curación y, a pesar de ser doloroso en ese momento, Stan me aseguró que con el tiempo saldría con una nueva claridad, libertad y paz. Me sugirió que ésta era una oportunidad única para mi desarrollo, y me instó a enfrentar lo que viniera. "Lo peor que puedes hacer es resistirte a lo que ocurre; eso sólo lo volverá más difícil. Lo mejor es meterse por completo en lo que surge, experimentarlo intensamente y dejarlo atrás." Con la gran ayuda de Stan, al fin pude permitir que lo que experimentaba y sentía fluyera a través mío sin obstruirlo. Era como si hubieran subido el voltaje: sacudones de energía arrasaban mi cuerpo y una multitud incontrolable de imágenes y secuencias salió a la superficie. Me atacaban demonios horribles, y monstruos voraces y destructores me deshacían en pedazos. Tenía visiones de ojos desconectados flotando como planetas maléficos en un ciclo negro, y atravesé secuencias de locura y brujería que parecían recuerdos de otros tiempos. Para mi horror, me identifiqué con Cristo agonizante en la cruz, así como también con sus asesinos. Morí muchas muertes, a veces sintiendo que eran las mías, y otras convirtiéndome en gente que a través de la historia murió en la guerra, fue perseguida o torturada. Gritaba de miedo y de dolor, rodaba por el piso en agonía. Y hubo mucho, mucho más. Stan estuvo conmigo durante la

mayor parte del episodio, confortándome con suavidad y haciéndose cargo de mis necesidades cotidianas. Me recordaba que a lo largo de la historia los seres humanos han creado rituales y maneras de meditar y orar, cánticos, danzas, ritmos y otras prácticas diseñadas para provocar experiencias de este tipo. Decía que yo era afortunada por tenerlas con tanta facilidad. Aunque jamás había experimentado nada como lo que me estaba pasando, sabía intuitivamente que Stan tenía razón: este paso, por más aterrizante y desconcertante que pareciera, era un tiempo sagrado de expansión súbita. De alguna forma, en medio de la confusión y el dolor, percibí lo potencialmente positivo de la experiencia. Al cabo (le cinco (lías la realidad conocida empezó a reaparecer, y fui emergiendo de lo que describiría luego como la noche oscura de mi alma; ya no estaba a merced de las visiones y experiencias de los últimos días y comencé a interesarme débilmente en mis actividades diarias: darme un baño y revisar la heladera para encontrar algo para comer. El episodio no había terminado en absoluto) pero al menos era capaz de funcionar en cierta medida tal corno solía hacerlo. Durante los meses siguientes, los temblores de energía y las tensiones físicas extremas, los altibajos emocionales y las secuencias de visiones se volvieron puntos en mi vida. Arreglármelas para llevar una vida cotidiana "normal" era difícil, ya que con frecuencia sentía como si me debatiera entre dos mundos: el mundo de la realidad cotidiana y el mundo complejo, vívido y exigente de mi inconsciente. Sentía los beneficios de las percepciones que había aprehendido durante mi crisis. Acepté que era más que un cuerpo físico: también poseía un vasto ser espiritual que había estado allí todo el tiempo, esperando que lo descubriera. Al sentir que mi potencial no tenía límites, reconocí que mi tarea en la vida era limpiar las restricciones personales que me impedían alcanzar esas potencialidades. Sin embargo, aún me preocupaba enormemente la forma que estaba tomando el proceso. Me di cuenta de que el modelo de Stan explicaba mucho sobre los aspectos de nacimiento, muerte y espiritualidad, pero no describía la trayectoria general del proceso, la extraña secuencia de sensaciones físicas, o las mismas visiones específicas que yo tenía. Eso me asustaba. ¿Qué era este proceso que tomaba cada aspecto de mi naturaleza física, emocional y espiritual, manifestándose en patrones de energía extraños, que me recorrían las piernas, subían por mi espina dorsal hasta mi cabeza y continuaban desde la coronilla por la parte delantera de mi cuerpo? ¿Por qué la fuerte actividad interna que tomaba mi percepción cotidiana no cejaba y aparecía en los momentos más inconvenientes? EN ALGUN MOMENTO DE 1977. Justo cuando estas preguntas me estaban llevando a la desesperación, me topé con dos libros sobre el despertar de Kundalini, una complicada vía de transformación espiritual que ha sido muy bien documentada durante siglos por los yoguis de la India. (Hemos incluido una descripción del despertar Kundalini en el capítulo 4). Al leer los libros, sentí el alivio de reconocer y confirmar mis experiencias, ya que contenían muchas descripciones que las reflejaban con exactitud. ¡Estaba feliz! De pronto tenía un mapa para seguir en mi viaje interior. Entonces comencé otra fase de mi odisea; había tenido una sorprendente iniciación, y ahora, que sabía lo que estaba manejando, me dediqué a vivir este proceso. Comencé a descubrir que ciertas comidas y actividades me ayudaban y que era mejor evitar otras. Traté también de retener en mi mente esta nueva percepción de que hasta los tiempos difíciles son oportunidades para el cambio, e intenté cooperar con las experiencias y la energía cuando éstas hacían su aparición. OTOÑO DE 1980. Luego de que comencé a comprender y a trabajar con mi propio proceso de emergencia, empecé a contar mi historia en los talleres que realizábamos Stan y yo, y a hablar con otras personas que habían tenido experiencias similares. Me sorprendió la cantidad de gente que había tenido un viaje como el mío, y cuántos aún estaban luchando, a menudo empantanados en sus propias aventuras internas. Me empecé a dar cuenta de que muchas personas que están genuinamente embarcadas en una crisis de transformación son incomprendidas, mal diagnosticadas y mal tratadas por gran parte de la psiquiatría y la psicología. Agradeciendo profunda mente haber escapado a esa suerte, sentí que debería haber algún tipo de atención y comprensión alternativa para aquellos que la desearan. Con esta meta en claro fundé la Red de Emergencias Espirituales, una red internacional de recursos e información que brinda apoyo a quienes están en una crisis y a quienes los rodean. Una descripción más detallada de la Red aparece en el apéndice 1. AGOSTO DE 1989. Después de tres años y medio, las más difíciles y caóticas manifestaciones de mi emergencia espiritual, que ocuparon mi vida diaria durante doce años, cambiaron y se retiraron. La ruta que me llevó a este punto fue compleja y dolorosa: empecé a consumir alcohol para aliviar las manifestaciones dolorosas del proceso Kundalini y, con el tiempo, me convertí en una alcohólica. (Analizaré mi alcoholismo y su influencia en mi proceso de transformación en el capítulo 5.) Sin entrar aquí en detalles, diré que he estado en recuperación por un tiempo. Al escribir estas líneas, me encuentro en un estado de ecuanimidad, serenidad y conexión distinto de cualquiera que haya experimentado antes. Esto no quiere decir que mi vida es siempre fácil y simple, sino que sus altibajos naturales ya no me sobrepasan. Aunque sé que mi trabajo interno dista mucho de estar completo, siento una fluidez general en mí, y he desarrollado una enorme confianza en la sabiduría del proceso espiritual. Después de una vida de ansiar un contacto con la fuerza que percibo como Dios, encuentro que, con esfuerzo de mi parte, es posible establecer una conexión a diario. Hay una nueva paz en mi persona, así como una apreciación de la belleza de la existencia.

#### Dios en el laboratorio: La historia de Stanislav

La más bella emoción que podemos experimentar es la mística. Es la fuente de todo arte y ciencia verdadera. Aquel ajeno a esta emoción está muerto. ALBERT EINSTEIN. Mi historia personal y profesional no es muy usual, ya que fueron mi investigación científica y las observaciones diarias en mi trabajo clínico y de laboratorio las que socavaron la visión ateísta que tenía del mundo y atrajeron mi atención hacia los dominios espirituales.

Mi caso no es el único, ya que otros científicos han llegado a una comprensión mística del universo y a una espiritualidad cósmica a través de su investigación. Sin embargo, es mucho más común que se dé exactamente lo opuesto: personas que en su niñez han recibido una educación religiosa muy estricta encuentran insostenible una visión espiritual del mundo cuando tienen acceso a la información que la ciencia occidental ha obtenido. Nací en Praga en 1931 y pasé mi niñez en parte en esa ciudad y en parte en una pequeña población checoslovaca. A edad temprana, ya mis intereses y actividades reflejaban una gran curiosidad por la psique y la cultura humanas. Mi comienzo real en la psiquiatría y la psicología se dio cuando terminaba la escuela secundaria. Un muy buen amigo me recomendó las Conferencias introductorias al Psicoanálisis, de Sigmund Freud. Leer este libro resultó ser una de las experiencias más profundas e importantes de mi vida. Me impresionaron mucho la penetrante mente de Freud, su lógica implacable y su capacidad para aportar una comprensión racional en áreas tan oscuras como el simbolismo y el lenguaje de los sueños, el funcionamiento de los síntomas neuróticos, la psicopatología de la vida cotidiana y la psicología del arte. Como estaba a punto de graduarme, tenía que tomar algunas decisiones serias sobre mi futuro. A los pocos días de terminar el libro de Freud, decidí que estudiaría medicina, requisito necesario para convertirme en psicoanalista. No recibí ningún tipo de educación religiosa en mi niñez. Mis padres habían decidido no comprometernos ni a mi hermano menor ni a mí con ninguna Iglesia en especial; deseaban que hicieramos nuestra propia elección cuando tuviéramos la edad apropiada. Aunque las religiones y la filosofía oriental me interesaban intelectualmente, era básicamente ateo. Seis años de estudios en la Universidad de Medicina Charles de Praga re forzaron aún más mi ateísmo. Una orientación materialista y un pensamiento mecanicista eran característicos de la educación médica occidental en cualquier lugar del mundo, y más aún en Praga y otros países del Este europeo en ese momento, en el que el sistema educacional estaba dominado por la ideología marxista, particularmente hostil a cualquier alejamiento de la doctrina materialista pura. Todo concepto que se remitiera al idealismo y al misticismo era cuidadosamente extirpado de los programas o puesto en ridículo. Estudié una amplia gama de disciplinas científicas en estas circunstancias especiales, lo que reforzó mi convicción de que cualquier tipo de creencia religiosa o espiritual era absurda e incompatible con el pensamiento científico. También leí publicaciones de las corrientes principales de la psiquiatría que sugerían que las experiencias espirituales y místicas en las vidas de los grandes profetas, santos y fundadores de religiones eran, en realidad, manifestaciones de enfermedades que tenían nombres científicos. A pesar de que las causas de estas enfermedades mentales, o psicosis, habían eludido hasta el momento los denodados esfuerzos de innumerables equipos de científicos, la opinión general era que algún tipo de proceso patológico tenía que ser la base de experiencias y conductas tan ex tremas. Parecía tan sólo cuestión de tiempo hasta que la medicina pudiera explicar la naturaleza exacta de estos problemas y descubriera tratamientos eficaces. Aunque tenía pocas razones para dudar de tantas autoridades académicas y eminentes científicas, a menudo me preguntaba por qué millones de personas habían sido tan profundamente influidas por experiencias visionarias, si estas experiencias no eran más que productos sin sentido de una patología cerebral. Sin embargo, esta duda no era tan fuerte como para hacer temblar mi confianza en la psicología tradicional. Durante mis estudios, me uní a un pequeño grupo de psicoanálisis en Praga, dirigido por tres analistas que eran importantes miembros de la Asociación Psicoanalítica Internacional. Esto era todo lo que quedaba del movimiento freudiano después de las purgas nazis de la Segunda Guerra. Desarrollábamos seminarios con regularidad en los que discutíamos distintos trabajos pilares de la literatura psicoanalítica, y seleccionábamos historias clínicas. Luego realicé un análisis de preparación con el anterior presidente de la Asociación Psicoanalítica Checoslovaca. También fui voluntario en el departamento psiquiátrico de la Universidad de Medicina Charles en Praga para prestarme a la práctica de la psiquiatría clínica. Al conocer mejor el psicoanálisis comencé a experimentar profundas dudas. Los estudios que había leído de Freud y sus seguidores parecían ofrecer interpretaciones fascinantes y brillantes de los muchos aspectos de la vida de la mente, pero la situación era muy distinta en lo que se refería a la aplicación práctica del análisis freudiano en el trabajo clínico. Me di cuenta de que el psicoanálisis era muy excluyente, consumía una enorme cantidad de tiempo y era poco eficaz. Para un sujeto elegible uno debía llenar ciertos requisitos según un criterio especial, y muchos pacientes psiquiátricos eran automáticamente excluidos como candidatos potenciales. Peor aún era el factor tiempo: aquellos seleccionados como sujetos apropiados tenían que comprometerse a tres años de sesiones terapéuticas de 50 minutos, de tres a cinco veces por semana. El sacrificio de tiempo, energía y dinero era inmenso en comparación con los resultados. Me era difícil comprender por qué un sistema conceptual que parecía tener todas las respuestas teóricas no brindaba resultados más espectaculares al ser aplicado en problemas clínicos reales. Mi entrenamiento médico me había enseñado que, si se comprendía realmente el problema, uno era capaz de hacer algo espectacular al respecto. (En el caso de enfermedades incurables, al menos teníamos una idea sobre por qué el problema se resistía a nuestros esfuerzos terapéuticos, y sabíamos qué tendría que cambiar para volverlo tratable). Pero en el caso del psicoanálisis se iba pedía que creyera que, a pesar de tener una comprensión total de los problemas con los que trabajábamos, podíamos hacer relativamente poco aunque trabajásemos durante un largísimo período de tiempo. Cuando me debatía con estas cuestiones, el departamento en donde estaba trabajando recibió un paquete de regalo, de los Laboratorios Farmacéuticos Sandoz de Basel, en Suiza. Al abrirlo, encontré una misteriosa combinación de letras y dos números: LSD-25. Era una muestra de una nueva sustancia experimental con notables propiedades psicoactivas, descubierta por azar por el químico a cargo de Sandoz, el Doctor Albert Hofmann. Luego de un trabajo psiquiátrico preliminar en Suiza, la compañía estaba haciendo llegar muestras de esta

droga a investigadores de todo el mundo, pidiéndoles información sobre sus efectos y su potencial. Entre sus posibles usos se contaban la exploración de la naturaleza y causas de las psicosis, en particular de la esquizofrenia, y la preparación de psiquiatras y psicólogos. Los primeros experimentos conducidos en Suiza demostraron que dosis minúsculas de esta sorprendente sustancia eran capaces de producir cambios profundos en la conciencia de los que la ingerían por un período de entre seis y diez horas. Los investigadores encontraron interesantes similitudes entre estos estados y la sintomatología de las psicosis que se daban naturalmente. Así, pues, parecía que el estudio de estas 'psicosis experimentales' podía proveer de interesantes conclusiones sobre las causas del grupo más enigmático de desórdenes psiquiátricos. La posibilidad de experimentar con un estado "psicótico" reversible proveía de una oportunidad única a los profesionales que trabajaban con pacientes psicóticos, para obtener un conocimiento íntimo de su mundo interno, comprenderlos mejor y, como resultado, tratarlos con una mayor eficacia. Me entusiasmó muchísimo contar con la oportunidad de una preparación tan única y, en 1956, me convertí en uno de los primeros sujetos de experimentación. Mi primera sesión con LSD fue un acontecimiento que ha tenido consecuencias que han cambiado mi vida profundamente a nivel personal y profesional. Tuve un encuentro extraordinario: me enfrenté con mi psíquis inconsciente. Instantáneamente perdí el interés en el psicoanálisis freudiano, ya que ese se día marcó para mí el comienzo de un distanciamiento radical del pensamiento psiquiátrico tradicional. Tuve una fantástica variedad de visiones muy vividas; algunas abstractas y geométricas, otras figurativas y llenas de significado simbólico. También sentí una sorprendente gama de emociones con una intensidad que jamás había creído posible experimentar. No podía creer lo mucho que había aprendido de mi psíquis en esas pocas horas. Un aspecto de mi primera sesión merece ser mencionado, ya que sus implicancias iban más allá de la conclusión psicológica: mi preceptor en la facultad estaba muy interesado en estudiar la actividad eléctrica del cerebro, y su tema favorito era la exploración de la influencia de distintas frecuencias de luz intermitente en las ondas cerebrales. Acordamos monitorear mis ondas cerebrales con un electroencefalograma, como parte del experimento. Fui expuesto a una fuerte luz estroboscópica entre la tercera y cuarta hora de mi experiencia. En el momento previsto, una asistente me llevó a una habitación pequeña, colocó con cuidado electrodos sobre mi cuero cabelludo y me pidió que me recostara y cerrara los ojos. Luego ubicó una enorme luz estroboscópica sobre mi cabeza y la encendió. En ese momento los efectos de la droga estaban culminando, y esto sobredimensionó el impacto del estroboscopio: me golpeó una luz radiante comparable al epicentro de una explosión atómica, o quizás la luz de un brillo sobrenatural que, de acuerdo con las escrituras orientales, aparece ante nosotros en el momento de la muerte. Esta descarga me catapultó fuera de mi cuerpo. Dejé de percibir a la asistente y al laboratorio, luego a la clínica psiquiátrica, después a Praga y, finalmente, al planeta. Mi conciencia se expandió a una velocidad inconcebible y alcanzó dimensiones cósmicas. En la medida en que la joven asistente fue cambiando la frecuencia del estroboscopio arriba y abajo en la escala, me hallé inmerso en un drama cósmico de proporciones inimaginables. Viví el Big Bang, pasé por agujeros negros y blancos del universo, me identifiqué con supernovas en explosión y fui testigo de muchos otros fenómenos extraños que parecían ser pulsares, quasares y otros acontecimientos cósmicos. No cabía duda de que la experiencia que estaba viendo era muy similar a las que conocía por la lectura de los más importantes escritos místicos del mundo. Aunque mi mente estaba muy afectada por la droga, yo era capaz de ver lo irónico y paradójico de la situación. Lo Divino se manifestó y me tomó, en un laboratorio moderno en el medio de un experimento científico serio llevado a cabo en un país comunista con una sustancia producida en un tubo de ensayo de un químico del siglo veinte. Salí de esta experiencia tocado hasta lo más íntimo e inmensamente impresionado por su poder. En ese momento no creía, como lo hago ahora, que la posibilidad de vivir una experiencia mística constituye un derecho natural de todo ser humano; lo atribuía todo al efecto de la droga. Sentí que el estudio de los estados alterados de conciencia de la mente en general, y de aquellos inducidos por psicodélicos en especial, era por mucho el área más interesante de la psiquiatría, y decidí que se convertiría en mi especialización. Me di cuenta de que, en circunstancias adecuadas, las experiencias psicodélicas —mucho más que los sueños, que juegan un papel tan crucial en el psicoanálisis— son, en verdad, lo que Freud llamaba "un regio camino hacia el inconsciente". Este poderoso catalizador podía ayudar a subsanar el abismo entre el gran poder de explicación del psicoanálisis y su falta de eficacia como herramienta terapéutica. Sentí con fuerza que un análisis asistido por el LSD podría profundizar, intensificar y acelerar el proceso terapéutico y producir resultados prácticos que fueran paralelos a la ingenuidad de las especulaciones teóricas freudianas. Unas semanas después de mi sesión, me uní a un grupo de investigadores que comparaba el efecto de diferentes sustancias psicodélicas con las psicosis que se daban naturalmente. Como estaba trabajando con sujetos experimentales, no podía sacarme de la cabeza la idea de comenzar un proyecto en que las drogas psicoactivas pudieran ser utilizadas como catalizadores para el psicoanálisis. Mi sueño se convirtió en realidad cuando conseguí un puesto en el recién fundado Instituto de Investigación Psiquiátrica de Praga. Su director, un hombre de mentalidad abierta, me designó investigador principal de un estudio clínico que exploraba el potencial terapéutico del LSD en la psicoterapia. Comencé un proyecto de investigación utilizando dosis medias en pacientes con distintos desórdenes psiquiátricos, en una serie de sesiones. Ocionalmente, incluimos profesionales de la salud mental, artistas, científicos y filósofos que tenían interés y una motivación seria para la experiencia, como por ejemplo obtener una comprensión más profunda de la psique humana, incrementar su creatividad o ayudarlos a resolver sus problemas. La repetición de estas sesiones se hizo famosa entre los terapeutas europeos con el nombre de "tratamiento psicolítico" sus raíces griegas sugieren el proceso de disolución de los conflictos y tensiones psicológicas. Emprendí una fantástica aventura intelectual, filosófica y

espiritual que ya lleva más de tres décadas. Durante este tiempo, mi visión del mundo se ha visto socavada y destruida muchas veces por experiencias y observaciones diarias de carácter extraordinario. Una transformación realmente notable se ha dado gracias a mi estudio sistemático de las experiencias psicodélicas, tanto mías como de otras personas bajo el inflexible influjo de evidencia incontrovertible mi comprensión del mundo ha ido cambiando gradualmente desde una posición atea hasta una básicamente mística. Lo que presentí en el cataclismo de mi primera experiencia de conciencia cósmica ha sido plenamente comprobado gracias a un cuidadoso trabajo diario sobre los datos de mi investigación. En mi acercamiento inicial a la psicoterapia con LSD, estaba profundamente influido por el modelo freudiano de la psiquis, que se limita a la historia postnatal y al inconsciente del individuo. Al poco tiempo de empezar a trabajar con las distintas categorías de pacientes psiquiátricos en repetidas sesiones, se volvió claro que tal mareo conceptual era penosa mente estrecho. Aunque podría ser apropiado para algunas formas de la psicoterapia verbal, era claramente inadecuado para situaciones en las que la psiquis era activada por un catalizador profundo. Siempre que usábamos dosis medias, muchas de las experiencias iniciales en una serie con tenían material biográfico de la infancia y niñez del individuo, tal como lo describe Freud. No obstante, cuando las sesiones continuaban, cada uno de los pacientes tarde o temprano pasaba a las regiones que yacen más allá de este marco de trabajo. Lo mismo ocurría al aumentar las dosis, sólo que con mayor rapidez. Una vez que las sesiones llegaban a este punto, empezaba a ser testigo de experiencias que no se podían diferenciar de aquellas descriptas en las antiguas tradiciones místicas y filosofías espirituales del Este. Algunas de ellas eran poderosas secuencias de muerte y renacimiento psicológico; otras incluían la sensación de unidad con la humanidad, la naturaleza y el cosmos. Muchos pacientes también nos hablaron de visiones de deidades y demonios de distintas culturas, y visitas a diferentes regiones mitológicas. Entre estos sucesos sorprendentes se contaban las dramáticas y muy vívidas secuencias que subjetivamente se experimentaban como recuerdos de vidas pasadas. Yo no estaba preparado para recibir tales fenómenos en sesiones psicoterapéuticas. Sabía de su existencia por mis estudios de religiones comparadas, pero mi preparación psiquiátrica me había enseñado a considerarlas psicóticas no terapéuticas. Estaba azorado por su fuerza emocional, su autenticidad y su poder de transformación. Inicialmente, no me agració este giro inesperado de un audacia terapéutica. La intensidad de las manifestaciones emocionales y fisiológicas de estos estados era atemorizante, y muchos de sus aspectos amenazaban con terminar con mi seguridad y confiable visión del mundo. Sin embargo al aumentar mi experiencia y familiarizarme con estos extraordinarios fenómenos, comprendí claramente que constituyan manifestaciones normales y naturales de los dominios más profundos de la psique humana. Su surgimiento desde el inconsciente seguía siempre al material biográfico sobre la niñez e infancia, lo que la psicoterapia tradicional considera un objeto de estudio legítimo y deseable. Por esto, hubiera sido altamente artificial y arbitrario ver a las memorias de la niñez como normales y aceptables, pero atribuir las experiencias que seguían a un proceso patológico. Cuando la naturaleza y el contenido de estos recesos de la psique se revelaban totalmente, sin duda representaban una fuente importante de sensaciones y sentimientos problemáticos. Además, cuando se dejaba que estas secuencias siguieran su curso, los resultados terapéuticos trascendían cualquier otra cosa que yo hubiera visto. Síntomas difíciles que habían resistido meses e incluso años de tratamiento convencional, desaparecían luego de experiencias como las de muerte y renacimiento psicológico, sentimientos de unidad cósmica y secuencias que los pacientes describían como recuerdos de vidas anteriores. Mis observaciones sobre los demás coincidían totalmente con las de mis propias sesiones psicodélicas: muchos estados que las principales corrientes de la psiquiatría consideran extraños e incomprendibles son manifestaciones naturales del funcionamiento profundo de la psique humana. Su aparición en lo consciente, tradicionalmente considerada como síntoma de la enfermedad mental, puede ser en realidad un esfuerzo radical del organismo para liberarse de los efectos de distintos traumas, simplificar su funcionamiento y curarse a sí mismo. Me di cuenta de que no podíamos dictaminar cómo debía ser la psique humana para que así cupiera en nuestra visión del mundo y nuestras creencias científicas. Más bien lo importante era, y es, entender y aceptar la verdadera naturaleza de la psique y descubrir cómo cooperar mejor con ella. Intenté hacer una cartografía de los territorios de vivencias que se dieron por la acción catalizadora del L.S.D. Durante varios años, dediqué todo mi tiempo al trabajo con sustancias psicodélicas con pacientes de variado diagnóstico clínico, llevando registros detallados de mis propias observaciones y guardando sus propias descripciones de sus sesiones. Creía que estaba creando nuevos mapas para la psique humana. Sin embargo, cuando terminé un mapa de la conciencia que incluía los diferentes tipos y niveles de experiencia que había observado en mis sesiones psicodélicas, se me ocurrió que esto era nuevo solamente desde el punto de vista de la psiquiatría académica occidental. Vi con claridad que había redescubierto lo que Aldous Huxley llamó la "filosofía perenne", una comprensión del universo y de la existencia que ha surgido, con pequeñas divergencias, una y otra vez, en distintos países y períodos históricos disímiles. Mapas como éste han existido en distintas culturas desde hace siglos e incluso milenios. Los diferentes sistemas de yoga, las enseñanzas budistas, el Vajrayana tibetano, el Shaivismo de Kashmir, el taoísmo, el sufismo, la cábala y el misticismo cristiano son solo unos pocos ejemplos. El proceso que veía en otros 'yo mismo' experimentaba también se parecía mucho a las iniciaciones chamánicas, a los ritos de pasaje de diferentes culturas y a los antiguos misterios de muerte y renacimiento. Los científicos occidentales han ridiculizado y rechazado estas prácticas complejas, creyendo que su acercamiento racional y científico coherente las ha reemplazado. Mis observaciones me han convencido de que, disciplinas tan modernas como el psicoanálisis y el behaviorismo, sólo han raspado apenas la superficie de la psique humana y no tienen comparación con la profundidad y el

alcance del conocimiento antiguo. En los primeros años de mi investigación me entusiasmé con estas nuevas observaciones, y en repetidas ocasiones intenté comentarlas con mis colegas checoslovacos. Me di cuenta rápidamente, de que si continuaba haciéndolo mi reputación estaría perdida. Durante la primera dé cada de mi trabajo de investigación, gran parte fue hecha en soledad, y debía censurar cuidadosamente mis conversaciones con otros profesionales. Sólo encontré un puñado de amigos con los cuales podía hablar abiertamente de mis descubrimientos. Esta situación empezó a cambiar en 1967, cuando me otorgaron la beca de una fundación de New Haven para la investigación psiquiátrica, en Connecticut, EE.UU. Esto me dio la posibilidad de ir a los Estados Unidos y continuar con mi investigación sobre sustancias psicodélicas en el Centro de Investigaciones Psiquiátricas Maryland, en Baltimore. Durante mis conferencias en varias ciudades norteamericanas, me conecté con muchos colegas —investigadores de la conciencia, antropólogos, parapsicólogos, tanatólogos y otros— cuyo trabajo los había conducido a una perspectiva científica que se parecía a la mía o se complementaba con ella. Un acontecimiento muy importante en esa época fue mi encuentro y la amistad que establecí con Abraham Maslow y Anthony Sutich, los fundadores de la psicología humanista. Abe había realizado una investigación exhaustiva de los estados místicos espontáneos, o “experiencias cumbre”, y había llegado a conclusiones muy similares a las mías. De nuestros encuentros provino la idea de lanzar una nueva disciplina que combinara la ciencia y lo espiritual e incorporase la sabiduría perenne concerniente a los distintos niveles y estados de conciencia. El nuevo movimiento, al que llamamos “psicología transpersonal”, atrajo a muchos seguidores entusiastas. Al aumentar su número, sentí por primera vez una sensación de identidad profesional y de pertenencia. Sin embargo, aún quedaba un problema: la psicología transpersonal, a pesar de ser coherente y cohesionada, parecía separada de la corriente científica inevitablemente. Pasó otra década hasta que se tomó obvio que la ciencia tradicional estaba sufriendo una revolución conceptual sin precedentes y de una gran magnitud. Los grandes cambios que se introdujeron en la visión científica del mundo merced a las teorías de la relatividad y del quantum de Einstein fueron seguidas de revisiones igualmente profundas en muchas otras disciplinas. Se establecieron nuevas conexiones entre la psicología transpersonal y la cosmovisión científica emergente, que ha venido a ser conocida como el “nuevo paradigma”. En este momento, aún nos falta una síntesis satisfactoria de estos desarrollos que están reemplazando la vieja manera de pensar al mundo. No obstante, este impresionante mosaico de observaciones y teorías nuevas que ya están a nuestro alcance sugiere que en el futuro los viejos y nuevos descubrimientos sobre la conciencia y la psique humana se convertirán en parte integral de una visión del mundo más amplia. Tres décadas de estudios sistemáticos y detallados de la mente humana a través de la observación de los estados alterados de conciencia en otros y en mí mismo, me han llevado a algunas conclusiones. Ahora creo que la conciencia y la psique humana son mucho más que productos accidentales de procesos fisiológicos en el cerebro: son reflejo de una inteligencia cósmica que permea toda la creación. No somos solamente máquinas biológicas y animales altamente desarrollados sino también campos de conciencia ilimitados que trascienden el tiempo y el espacio. En este contexto, la espiritualidad es una dimensión importante de la existencia, y descubrir este hecho constituye algo deseable en la vida humana. Para algunos, este proceso toma la forma de experiencias inusuales que pueden ser por momentos perturbadoras y dramáticas; éstas son crisis de transformación, para las que Christina y yo hemos creado el término “emergencia espiritual”. Christina ha escrito su historia en el prólogo que acompaña a este libro con una honestidad y tanta apertura poco usuales; los años de su despertar espiritual fueron extremadamente duros para los dos. A pesar de que los estados alterados de conciencia me eran familiares por mis propias experiencias y las de mi trabajo con otros, participar en este proceso las veinticuatro horas del día con una persona emocionalmente tan cercana a mí me reveló facetas enteramente nuevas, que permanecen escondidas durante un trabajo con estados alterados de conciencia en un contexto profesional. Mirando hacia atrás, Christina valora mucho lo que ha atravesado, aunque en ocasiones se sintió exigida hasta el límite. Puedo decir lo mismo por mí: este periodo extremadamente difícil fue un momento de aprendizaje invaluable que sólo la vida real puede ofrecer. Mis creencias se reforzaron aún más al observar los efectos de la Respiración Holotrópica, un poderoso método que desarrollamos Christina y yo. Este método simple —combina la aceleración de la respiración, la música y el trabajo corporal— puede inducir, en un marco de trabajo seguro y de contención, un enorme espectro de experiencias curativas comparables con aquellas conocidas por episodios de transformación espontáneos; sin embargo, a diferencia de estos últimos, estas experiencias no se extienden más allá de los períodos de duración de las sesiones holotrópicas. El concepto de emergencia espiritual y las directrices para manejar las crisis de transformación descritas en este libro son el resultado de catorce años de un tormentoso viaje, tanto personal como profesional, que hemos compartido. De ese viaje surgió la idea de Christina de fundar una Red de Emergencias Espirituales, una fraternidad mundial que apoya a personas que, han en principios nuevos, están atravesando crisis de transformación.

## **PRIMERA PARTE**

### **EN BUSCA DEL SER**

#### **CAPÍTULO 1**

#### **¿QUÉ ES UNA EMERGENCIA ESPIRITUAL?**

Y como todos aquellos que se desmayan por un exceso de placer y alegría, ella permanece como inconsciente en los brazos divinos y el pecho divino. Ya no le importa nada excepto abandonarse a esta alegría, alimentada por la leche divina... Esta embriaguez celestial en la que se deleita y se aterroriza a un tiempo... esta locura santa...

SANTA TERESA DE AVILA,  
pensamientos sobre el amor de Dios.

Aunque los valores espirituales han sido en general reemplazados por consideraciones materialistas o sencillamente ignorados en la sociedad moderna, ahora se hace cada vez más evidente que el deseo de trascendencia y la necesidad de un desarrollo interno son aspectos básicos y normales de la naturaleza humana. Los estados místicos pueden ser profundamente curativos y tener un importante impacto positivo en la vida de quien los experimenta. Es más: muchos episodios difíciles en los estados alterados de conciencia pueden considerarse crisis de transformación y de apertura espiritual. Las experiencias tormentosas de este tipo — emergencias espirituales, como las hemos llamado— han sido descritas en repetidas ocasiones en textos sagrados de todas las épocas como momentos duros en el sendero místico. Las emergencias espirituales pueden definirse como etapas críticas y difíciles de atravesar en una profunda transformación psicológica que abarca todo nuestro ser. Se dan como estados alterados de conciencia, e implican emociones intensas, visiones y otros cambios sensoriales, pensamientos extraños y diversas manifestaciones físicas. Estos episodios suelen estar relacionados con cuestiones espirituales; incluyen secuencias de muerte y renacimiento psicológico, experiencias que parecen ser recuerdos de vidas pasadas, sentimientos de unidad con el universo, encuentros con diversos seres mitológicos y motivos similares.

#### **¿QUE DESENCADENA UNA EMERGENCIA ESPIRITUAL?**

En la mayoría de los casos se puede identificar la situación que disparó la crisis de transformación: puede ser un factor físico primario, como una enfermedad, un accidente, una operación, un cansancio físico extremo o una prolongada falta de sueño. Circunstancias como éstas son capaces de bajar la resistencia psicológica al debilitar al cuerpo, y, además, al funcionar como poderosos recordatorios de la muerte y la fragilidad de la vida humana. El ejemplo más dramático en esta categoría es la emergencia espiritual que sigue a una experiencia cercana a la muerte asociada a una grave crisis biológica, lo que permite acceder a experiencias trascendentales muy profundas. En las mujeres, una crisis de transformación puede ser desencadenada por la combinación del estrés físico y emocional durante el parto. Ya que dar a luz es una situación en la que existe el peligro de perder la propia vida, hay un elemento de muerte en cada nacimiento; esta experiencia lleva así a la madre a las fronteras mismas de la existencia individual: su comienzo y su fin. Esta es también la zona inermedia entre lo personal y lo transpersonal. En algunas instancias, un aborto natural o provocado puede jugar el mismo papel. A veces una transformación psicoespiritual puede comenzar durante relaciones amorosas intensas y emocionalmente desbordantes. El sexo también tiene una dimensión transpersonal importante: por un lado, es un vehículo para trascender la mortalidad biológica porque es capaz de producir una nueva vida; por el otro, nene una profunda conexión con la muerte. De hecho, los franceses llaman ‘pequeña muerte’ al orgasmo. Una unión sexual que se da en el contexto de un lazo emocional poderoso puede convertirse en una profunda experiencia mística: todas las fronteras individuales parecen disolverse y la pareja se siente reconectada con su origen divino. Además de ser la unión biológica de dos seres humanos, una situación de este tipo puede ser experimentada como la unión de los principios femenino y masculino, y alcanzar dimensiones divinas. La profunda relación entre sexualidad y espiritualidad es conocida y cultivada en las tradiciones espirituales tántricas. En otros casos, el comienzo de una emergencia espiritual puede rastrearse hasta hallar una experiencia emocional muy fuerte, en especial una implique una gran pérdida, tal vez el fin de una relación amorosa importante, un divorcio, la muerte de un hijo, un parente u otro pariente cercano. Con menor frecuencia, el acontecimiento desencadenante es un desastre financiero inesperado, una serie de fracasos o la pérdida de un trabajo. En algunas personas la gota que rebalsa el vaso puede ser la experiencia con una droga alteradora de la conciencia, o una sesión de psicoterapia intensa. Se conocen casos en los que una crisis de transformación comenzó en tus Sillón de dentista con la extracción de una muela utilizando óxido nitroso. La era de la experimentación descontrolada con drogas psicodélicas catapulta a mucha gente hacia la apertura espiritual, y a algunos de ellos hacia la emergencia espiritual. También hemos visto casos en los que una droga recetada por razones de salud fue el factor desencadenante. Una sesión de hipnosis llevada a cabo con la intención de aliviar un terrible dolor de cabeza puede inesperadamente producir una experiencia de muerte y renacimiento, recuerdos de vidas pasadas y otros dominios espirituales de la

psique que resultaran difíciles de asimilar. Lo mismo ocurre con sesiones de psicoterapia experiencial que no se resuelven exitosamente. La amplia variedad de aparentes desencadenantes de la emergencia espiritual sugiere que lo más importante es la predisposición del individuo para la transformación interna, mucho más que los estímulos externos. Pero si buscamos un común denominador o un camino final en las situaciones desencadenantes, encontraremos que todas estas situaciones conllevan un cambio radical en el equilibrio entre los procesos conscientes e inconscientes. Algo ocurre que favorece el funcionamiento del inconsciente al extremo de que éste supera las percepciones comunes. En ocasiones, las defensas del ego pueden verse debilitadas por una agresión biológica; en otros casos, un trauma psicológico interfiere con los esfuerzos de la persona, orientados hacia lo externo, redirigiéndola hacia su mundo interior. El catalizador más importante de una emergencia espiritual es un profundo compromiso con distintas prácticas espirituales. De hecho, muchas de estas han sido diseñadas para facilitar la experiencia mística al aislar al buscador de las influencias externas y orientarlo hacia su inundo interior. Es fácil de imaginar el impulso espiritual que surge de las formas activas de la adoración religiosa, como bailar en trance, los giros sufies, la percusión de tambores, las salmodias o las letanías. Pero las crisis de transformación también pueden comenzar de manera menos dramática como la meditación sentada o en movimiento, la contemplación y la oración devocional. En la medida en que disciplinas espirituales tanto orientales como occidentales ganan popularidad, más y más gente parece experimentar crisis de transformación relacionadas directamente con sus prácticas. Se han puesto en contacto con nosotros en repetidas ocasiones personas cuyas experiencias ocurrieron durante la práctica de la meditación zen, la meditación budista vipassana, el Yoga Kundalini, los ejercicios sufies, la oración cristiana o la contemplación monástica.

#### *¿QUÉ ES EL SURGIMIENTO DE LA ESPIRITUALIDAD?*

Para comprender el problema de la emergencia espiritual, uno debe verlo en el contexto más amplio del surgimiento de la espiritualidad, como la complicación de un proceso de evolución que lleva a una forma de vida más madura y realizada. Las enseñanzas místicas de todos los tiempos giran alrededor de la idea de que la sola búsqueda de bienes y meras materiales no expresa en absoluto el potencial del ser humano. De acuerdo con este punto de vista, la humanidad es una parte integral de la energía creadora y la inteligencia del cosmos, y es, de alguna forma, idéntica y commensurable con él. El descubrimiento de la propia naturaleza divina puede conducir a una forma de ser, tanto a escala individual como colectiva, incomparablemente superior a lo que se considera normal. El filósofo neoplatónico Plotino lo sintetizó de esta manera: "La humanidad está a mitad de camino entre los dioses y las bestias". Muchos sistemas espirituales han descrito niveles y estados mentales más altos que conducen a la realización de la propia naturaleza divina y a la conciencia de Dios. Este espectro del ser es caracterizado por un aumento progresivo en la sutileza y el refinamiento, un menor grado de densidad, una mayor percepción abarcadora y una mayor participación en la inteligencia cósmica. El sistema más conocido que refleja las posibilidades del desarrollo de la conciencia es la idea india de los siete chakras, o centros de energía psíquica. Los chakras están ubicados en diferentes niveles del eje central del organismo humano, en el llamado cuerpo energético o "cuerpo sutil". El grado de apertura u obstrucción de los chakras de una persona determina la forma en la que vive el mundo y se relaciona con él. Los tres chakras inferiores gobiernan las fuerzas que impulsan el comportamiento humano antes del despertar espiritual —el instinto de supervivencia, la sexualidad, la agresión, la competitividad y el consumismo—. Los chakras superiores representan el potencial de experimentar y llegar a niveles del ser cada vez más imbuidos de la conciencia cósmica y la percepción espiritual. En términos generales, el surgimiento de la espiritualidad puede definirse como el paso de un individuo a una forma de ser más expandida, lo que entraña una mayor salud emocional o psicosomática, una mayor libertad en las elecciones personales, un sentido de profunda conexión con las otras personas, la naturaleza y el cosmos. Una parte importante de es te desarrollo lo constituye el aumento de la percepción de la dimensión espiritual de la propia vida y el esquema universal de las cosas. Todos los seres humanos poseen la característica innata de ser capaces de desarrollar su espiritualidad. La capacidad de crecer espiritualmente es tan natural como la disposición de nuestros cuerpos hacia el crecimiento físico, y el renacimiento espiritual es una parte tan normal de la vida humana como el nacimiento biológico. Como el nacimiento, durante siglos el surgimiento de la espiritualidad ha sido considerado por muchas culturas como una parte intrínseca de la vida; y, así como el nacimiento, también ha sido patologizado en la sociedad moderna. Las experiencias que ocurren durante este proceso abarcan un amplio espectro de profundidad e intensidad, yendo desde lo muy suave hasta lo desbordante y perturbador.

#### *DEL SURGIMIENTO DE LA ESPIRITUALIDAD A LA EMERGENCIA ESPIRITAL*

Los procesos del despertar espiritual son tan sutiles y graduales que suelen volverse casi imperceptibles. Luego de un período de meses o años, una persona mira hacia atrás y se da cuenta de que su comprensión del mundo, sus valores, sus parámetros éticos y estrategias de vida han cambiado profundamente. Tal vez el cambio comience con la lectura de un libro que transmite un mensaje tan claro y convincente que sea imposible de ignorar. Se deseará saber y conocer más; luego, por coincidencia, su autor dará una conferencia en esa ciudad. Así, se conocerán otras personas que comparten ese entusiasmo, se descubrirán otros libros y se concurrirá a más conferencias y talleres. ¡Ha comenzado el viaje espiritual! En otras ocasiones, la percepción de lo espiritual se introduce en la vida como una percepción más profunda, distinta de las situaciones de la vida cotidiana. Tal vez, alguien entre en la catedral de Chartres con un tour y, súbitamente, se sienta desbordado

por el coro y la música del órgano, por el juego de la luz en los vitraux, por la grandeza de las arcadas góticas. El recuerdo de ese gozo y la sensación de estar conectado con algo más grande que uno mismo permanece. Transformaciones similares de la percepción han ocurrido durante una travesía en un bote de goma a través de la majestuosa belleza del Gran Cañón del Colorado, o en cualquier otro ambiente natural impresionante. Para muchos, la puerta a los dominios trascendentales se ha abierto a través del arte. Ninguna de estas personas podrá volver a considerarse a sí mismo como un ser aislado. Han tenido experiencias vívidas y convincentes que los transportaron más allá de las restricciones de su cuerpo físico y de un concepto limitado de si mismos hacia una conexión con algo externo a ellos. No obstante, cuando el surgimiento de la espiritualidad es muy rápido y dramático, este proceso natural puede devenir en una crisis y transformarse en una emergencia espiritual. La gente en tales crisis se ve bombardeada por experiencias internas que desafían sus viejas creencias y formas de vida, y su relación con la realidad puede cambiar con mucha rapidez. De golpe se sienten incómodos en un mundo antes conocido y es probable que hasta les resulte difícil enfrentar las exigencias de la vida cotidiana. Tal vez tengan graves problemas para distinguir su mundo interior de visiones del mundo exterior de la realidad cotidiana, así como es también factible que experimenten potentes energías que les recorren el cuerpo y les causan temblores incontrolables. Llenos de miedo y resistencia, lo más probable es que gasten mucho tiempo y energía en tratar de controlar lo que sienten como un acontecimiento interno arrollador. Quizás se sientan impulsados a hablar de sus experiencias y percepciones con cualquiera, y parezcan estar desconectados de la realidad, partidos o con delirios mesiánicos. Sin embargo, cuando se les ofrece comprensión y guía, en general cooperan y están agradecidos por tener a alguien con quien compartir su travesía. El criterio básico para constatar cuándo el surgimiento de la espiritualidad se ha convertido en una emergencia espiritual está resumido en la Tabla 1. Debería destacarse que el surgimiento de la espiritualidad y la emergencia espiritual representan un continuum no siempre fácil de diferenciar. A lo largo de este libro, utilizaremos el término emergencia espiritual por considerarlo conveniente y para simplificar, aunque en ocasiones hablaremos de situaciones que, para ciertas personas y en condiciones específicas, responden mejor a la categoría del surgimiento de la espiritualidad.

#### *EL POTENCIAL CURATIVO DE LAS EMERGENCIAS ESPIRITUALES*

Aun los más dramáticos y difíciles episodios de una emergencia espiritual son etapas naturales en el proceso de la apertura espiritual; pueden ser benéficos si las circunstancias son favorables. La activación de la psique que caracteriza a tales crisis entraña una limpieza total de viejos re cuerdos y fijaciones traumáticas. Este proceso es, por su misma naturaleza, potencialmente curativo y transformador. Sin embargo, tanto es el material psicológico que sale a la superficie desde los distintos niveles del inconsciente que interfiere con el funcionamiento cotidiano de la persona que lo experimenta. Por lo tanto, no es la naturaleza ni el contenido de estas experiencias sino su contexto lo que las hace parecer patológicas. Estados similares no sólo serían aceptables sino también deseables en psicoterapia experiencial con una guía experta, pero su larga duración —a diferencia de las sesiones terapéuticas, estas experiencias pueden durar días o hasta semanas— requiere que se tomen medidas especiales. Teniendo presentes estas consideraciones, creamos el término “emergencia espiritual”. Implica un juego de palabras: la palabra emergencia, sugiere una súbita crisis, proviene del latín emergere (surgir, elevarse, aparecer). Esta palabra indica así una situación precaria, pero también la posibilidad de elevarse a un estado más alto del ser. El pictograma chino para crisis representa perfectamente esta idea: está compuesto de dos signos primarios, uno de los cuales significa “peligro”, mientras que el Otro significa “oportunidad”.

Reconocer la naturaleza dual de la emergencia espiritual —peligro y oportunidad— tiene importantes consecuencias teóricas y prácticas. Si se las comprende correctamente y se las trata como un estadio difícil en un proceso natural de desarrollo, las emergencias espirituales pueden conducir a una curación a nivel emocional y psicosomático, a cambios profundos y positivos de la personalidad y a la solución de muchos de los problemas de la vida. Antes de proseguir explorando la idea de la emergencia espiritual y lo que ésta implica, es necesario aclarar algunos de los conceptos básicos que utilizaremos. Los principales temas a aclarar son el rol del inconsciente en la psicoterapia, la espiritualidad y su relación con la religión, y, sobre todo, la naturaleza del conjunto de experiencias que la psicología moderna llama “transpersonales”.

**TABLA 1.**  
**DIFERENCIAS ENTRE EL SURGIMIENTO DE LA ESPIRITUALIDAD Y LA EMERGENCIA ESPIRITUAL**

<b>Surgimiento de la Espiritualidad</b>	<b>Emergencia Espiritual</b>
<p>Las experiencias internas son fluidas, suaves, fáciles de integrar.</p> <p>Introducción gradual de ideas y percepciones en la vida.</p> <p>Experiencias con energías contenibles, de fácil manejo.</p> <p>Se distinguen las experiencias internas de las externas, así como la transición de unas a otras.</p> <p>Facilidad para incorporar estados alterados de conciencia a la vida cotidiana.</p> <p>Un cambio lento y gradual en la percepción del propio ser y del mundo.</p> <p>Entusiasmo por las experiencias internas a medida que surgen, deseo y capacidad de cooperar con ellas.</p> <p>Aceptación del cambio.</p> <p>Facilidad para abandonar el control.</p> <p>Confianza en el proceso.</p> <p>Las experiencias difíciles se ven como oportunidades de cambio.</p> <p>Las experiencias positivas se viven como dones.</p> <p>Rara vez se necesita hablar de las experiencias.</p> <p>Se discrimina al hablar sobre el proceso (cuándo, cómo, con quien).</p>	<p>Las experiencias internas son dinámicas, desgarradoras y difíciles de integrar filosóficamente.</p> <p>Las nuevas percepciones resultan desafiantes y amenazantes filosóficamente.</p> <p>Tremblores, sacudones, energías que dificultan la vida cotidiana.</p> <p>Es difícil distinguir lo externo de lo interno, o se superponen.</p> <p>Las experiencias irrumpen y perturban la vida cotidiana.</p> <p>Un cambio abrupto en la percepción del propio ser y del mundo.</p> <p>Ambivalencia hacia las experiencias, pero deseo y capacidad de cooperar con la ayuda de un guía.</p> <p>Resistencia al cambio.</p> <p>Necesidad de controlarlo todo.</p> <p>Disgusto o desconfianza en el proceso</p> <p>Las experiencias difíciles son abrumadoras y se las rechaza.</p> <p>Las experiencias positivas no se aceptan, se viven como dolorosas e inmerecidas.</p> <p>Necesidad intensa de hablar de las experiencias.</p> <p>Se habla indiscriminadamente del proceso.</p>

#### ***INCONSCIENTE, PSICOTERAPIA Y CURACIÓN***

La vida del ser humano entraña muchos desafíos biológicos y psicológicos, así como también experiencias traumáticas. Durante la infancia, a menudo se dan enfermedades, heridas, operaciones y una variedad de agresiones emocionales. El mismo proceso de salir a este mundo en el nacimiento significa un gran trauma físico y psicológico que dura muchas horas y hasta días. Algunos de nosotros hemos sufrido graves crisis durante nuestra gestación: enfermedades o estrés emocional en la madre, distintas influencias tóxicas, y aun el peligro de un aborto natural o intencional. Se olvidan o reprimen muchos de estos recuerdos, pero no pierden su importancia psicológica; es más, quedan grabados profundamente en nuestro interior y pueden ejercer una influencia poderosa en nuestras vidas. Fue el fundador del psicoanálisis, el psiquiatra austriaco Sigmund Freud, quien presentó por primera vez evidencia convincente de que nuestra psique no se limita a los procesos que nosotros percibimos, sino que existen vastas regiones que permanecen detrás del umbral de la conciencia la mayor parte del tiempo. Freud llamó a esta dimensión de la psique "el inconsciente". Describió que los recuerdos reprimidos y olvidados de la infancia y períodos posteriores a ésta pueden salir a la superficie en pesadillas perturbadoras. También son una fuente importante de distintos desórdenes emocionales y psicosomáticos y pueden causar diversas formas de comportamiento irracional e interferir con el desarrollo satisfactorio de nuestra vida. Durante el proceso terapéutico —al que Freud llamó psicoanálisis—, las asociaciones libres del paciente y las interpretaciones brindadas por el psiquiatra ayudan a traer este material inconsciente a la conciencia y a reducir su influencia perturbadora en la vida cotidiana. La contribución de Freud a la psicología y a la psicoterapia fue revolucionaria y precursora. Sin embargo, su modelo teórico quedó limitado a la biografía postnatal: él intentó basar la explicación de todos los procesos psicológicos en la vida después del nacimiento. De la misma manera, su técnica terapéutica de intercambio verbal era una herramienta relativa mente débil para penetrar en el inconsciente, y un método lento que consumía una gran cantidad de tiempo para curar y transformar. Uno de los discípulos de Freud, el renegado psicoanalítico Otto Rank, llevó a este modelo considerablemente más lejos al atraer la atención de los círculos profesionales sobre la importancia psicológica del trauma del nacimiento. Las observaciones de Rank, que pasaron inadvertidas durante muchos años, han sido confirmadas plenamente en las últimas tres décadas por parte de varias psicoterapias experienciales. En los últimos años ha habido conferencias dedicadas a los problemas de la

psicología pre y perinatal en especial, una disciplina que estudia la influencia que ejercen en la mente humana las experiencias que ocurren antes y durante el parto. La investigación del discípulo suizo de Freud, Carl Gustav Jung, cosechó conclusiones tan asombrosas y revolucionarias que aún no han sido completamente asimiladas y aceptadas en los círculos académicos. Jung llegó a la conclusión de que el inconsciente humano contiene más que lo derivado de la historia individual. Además del "inconsciente individual" freudiano, también hay un "inconsciente colectivo", que contiene los re cuerdos y la herencia cultural de toda la humanidad. De acuerdo con Jung, los patrones universales y primordiales del inconsciente colectivo o "arquetipos" son de naturaleza mitológica. Las experiencias que tienen que ver con esta dimensión arquetípica de la psique imparten un sentido de lo sagrado o "numinoso", en los términos de Jung. Cuando se permite que los contenidos altamente cargados emocionalmente del inconsciente salgan a la superficie, se experimenten en plenitud y se asimilen a lo consciente, pierden el poder de influir sobre nosotros en forma negativa. Este proceso es la meta principal de las psicoterapias profundas. Algunas de las escuelas más antiguas obtienen este logro a través de un diálogo terapéutico; las innovaciones más recientes incluyen acercamientos que facilitan la experiencia física y emocional del material previamente inconsciente. Algo similar ocurre durante las emergencias espirituales, pero en forma espontánea y a menudo por causas desconocidas. En ocasiones, la cantidad de material inconsciente que emerge de los niveles más profundos de la psique es tan grande que una persona puede llegar a tener dificultad para manejarlo eficazmente en su vida diaria. Sin embargo, a pesar de sus manifestaciones dramáticas, este acontecimiento tormentoso es esencialmente un intento del organismo de simplificar su funcionamiento, dejar de lado viejas fijaciones y programas negativos y curarse a sí mismo. Una persona que comprende esto y cuenta con un buen sistema de apoyo es capaz de cooperar con el proceso y beneficiarse con él.

#### *ESPIRITUALIDAD, RELIGIÓN Y LA EXPERIENCIA DE LO DIVINO*

Para evitar confusiones, nos gustaría describir lo que nosotros comprendemos por el término espiritualidad y en qué sentido lo utilizaremos. La palabra espiritualidad debería reservarse para situaciones que entrañan una experiencia personal de ciertas dimensiones de la realidad que les dan a la propia vida y existencia en general una cualidad numinosa. CG. Jung utilizaba el término numinoso para describir una experiencia de lo sagrado, lo santo o lo extraordinario. La espiritualidad es algo que caracteriza la relación del individuo con el universo y no requiere necesariamente de una estructura formal, un ritual colectivo o la mediación de un sacerdote. En contraste la religión es una forma de actividad grupal organizada que puede o no conducir a una verdadera espiritualidad, de acuerdo con el grado en que provea un contexto propicio para el descubrimiento personal de las dimensiones numinosas de la realidad. Mientras que en la cuna de todas las grandes religiones se hallan las revelaciones visionarias de sus fundadores, profetas y santos, en muchas instancias las religiones han perdido la conexión con este núcleo vital a través del tiempo. La palabra moderna para designar la experiencia directa de las realidades espirituales es "transpersonal", lo que significa que trasciende la forma usual de percibir e interpretar al mundo desde la posición de un individuo o cuerpo-ego separado de aquél. Existe una disciplina enteramente nueva, la psicología transpersonal, que se especializa en experiencias de este tipo y lo que estas implican. Las conclusiones del estudio de los estados transpersonales de conciencia son de vital importancia para el concepto de emergencia espiritual. Los estados que entrañan un encuentro personal con las dimensiones numinosas de la existencia pueden dividirse en dos grandes categorías. En la primera hallamos las experiencias de lo "Divino inmanente", o percepciones de la inteligencia divina que se expresa a sí misma en el mundo de la realidad diaria. Toda la creación —gente, animales, plantas y objetos inanimados— aparece permeada por la misma esencia cósmica y luz divina. Una persona, en este estado, de pronto ve que todo en el universo es una manifestación y una expresión de la misma energía cósmica creadora, y que la separación y los límites son ilusorios. Las experiencias de la segunda categoría no representan una percepción diferente de lo ya conocido, sino que revelan una gama más amplia de dimensiones de la realidad ocultas a la percepción humana e inaccesibles en un estado normal de conciencia. Nos referiremos a éstas como experiencias de lo "Divino trascendente". Un ejemplo típico sería una visión de Dios como una fuente radiante de luz que posee una belleza sobrenatural, o la sensación de fusión e identificación con Dios percibido de esta manera. Las visiones de seres arquetípicos como diidades, demonios, héroes legendarios y guías espirituales también pertenecen a esta categoría. Otras experiencias abarcan no sólo entidades individuales sobre humanas sino reinos mitológicos enteros, corno cielos, infiernos y purga tonos, o diversos paisajes y regiones desconocidas. Lo que nos interesa en este punto son las consecuencias prácticas de los encuentros personales con las realidades espirituales. Para las personas que lo han vivido, la existencia de lo inmanente y trascendente divino no es una cuestión de creencias infundadas sino un hecho basado en una experiencia directa, tal como nuestra actitud hacia la realidad material de nuestra vida cotidiana se basa en percepciones sensoriales de primera mano. Por el contrario, una creencia es una opinión sobre la naturaleza de la realidad basada en una forma específica de educación, adoctrinamiento o lecturas religiosas; carece de una certificación experimental. Tales estados transpersonales pueden ejercer una influencia benéfica de transformación en aquellos que los experimentan. Es probable que alivien diferentes desórdenes emocionales y psicosomáticos, así como también dificultades en las relaciones interpersonales. Asimismo, son capaces de reducir las tendencias agresivas, mejorar la autoimagen, incrementar la tolerancia hacia los demás y elevar la calidad de vida. Entre otros efectos posteriores positivos se halla una profunda sensación de conexión con la gente y la naturaleza. Estos cambios de actitud y comportamiento son consecuencias naturales de las

experiencias transpersonales; el individuo los acepta y abraza voluntariamente, sin ser forzado por mandatos, preceptos, órdenes o amenazas de castigo externas. Una espiritualidad de este tipo, basada en una revelación directa personal, es muy usual en las ramas místicas de todas las grandes religiones y sus órdenes monásticas, que utilizan la meditación, las letanías, la oración y otras prácticas para inducir estos estados transpersonales de la mente. Hemos visto en repetidas ocasiones cómo las experiencias espontáneas durante una emergencia espiritual tienen un potencial similar si se dan en un contexto de comprensión y apoyo.

#### *LAS EMERGENCIAS ESPIRITUALES Y LA PSIQUETRIA OCCIDENTAL*

Desde un punto de vista tradicional, tal vez parezca imposible que experiencias tan dramáticas y desorganizantes como las que constituyen las formas más extremas de la emergencia espiritual puedan ser parte de un proceso natural y, mucho menos, de un proceso curativo que favorezca la evolución. En el modelo médico, las manifestaciones psicológicas y físicas de tales estados son vistas como síntomas de un proceso de enfermedad grave. Se las llama "psicosis", lo que para el pensamiento psiquiátrico convencional implica "enfermedades de etiología desconocida". La idea es que un proceso biológico, cuya naturaleza y su causa aún no han sido descubiertas, es responsable no sólo de la aparición de estas experiencias anormales, sino también de su contenido. Que el contenido de estos estados transformadores de la conciencia suela ser místico es considerado como una mayor evidencia aun de que se está ante una enfermedad. La visión del mundo creada por la ciencia occidental que domina nuestra cultura es, en su forma más rígida, incompatible con cualquier noción de espiritualidad. En un universo don de sólo lo tangible, material y mensurable es real, toda forma de fenómeno religioso o místico aparece como producto de la superstición y sugiere la falta de educación, la irracionalidad, y una tendencia hacia el pensamiento mágico primitivo. Cuando ocurren en personas inteligentes y con educación, se atribuyen a una inmadurez emocional y a conflictos infantiles con la autoridad paterna que no han sido resueltos. Las experiencias personales de las realidades espirituales son entonces interpretadas como psicóticas, como manifestaciones de una enfermedad mental. A pesar de que existen muchas excepciones, la psiquiatría y la psicología en general no distinguen entre misticismo y psicopatología. No hay un reconocimiento oficial de que las grandes tradiciones religiosas han estado embarcadas durante siglos en un estudio sistemático de la conciencia ni de que puedan aportar algo a nuestra comprensión de la psique y la naturaleza humana. De esta forma, los conceptos y las prácticas que se encuentran en el budismo, el hinduismo, el cristianismo, el Islam y otras tradiciones místicas, basadas en siglos de una profunda exploración y experimentación psicológica, son indiscriminadamente ignorados y dejados de lado, junto con diversas supersticiones y creencias ingenuas de las religiones populares. Esta actitud hacia la espiritualidad en general, y hacia las emergencias espirituales en particular, tiene graves consecuencias prácticas: se considera a las personas que atraviesan crisis de transformación como enfermas mentales y se les da el tratamiento de rutina con medicación inhibidora. Sin embargo, creer que se trata de una enfermedad en el sentido médico no tiene fundamento, ya que hasta el momento no ha habido descubrimientos clínicos o de laboratorio que lo confirmen. Aun si se descubrieran cambios biológicos relevantes, éstos solamente explicarían por qué diversos elementos salen a la superficie en un momento dado desde el inconsciente, pero no explicarían los contenidos en sí mismos. Además, encontrar un factor desencadenante específico de estos episodios no excluye necesariamente la posibilidad de que el proceso sea curativo. Por ejemplo: en el curso de psicoterapias experienciales profundas y distintos rituales de curación, el material del inconsciente emerge en respuesta a disparadores conocidos, como un aumento en el ritmo respiratorio, música o sustancias psicoactivas. Además, existen problemas con el diagnóstico clínico de las psicosis y sus diferentes formas. Distintos médicos clínicos e investigadores disienten considerablemente sobre algunos de los aspectos fundamentales, y las posiciones de distintas escuelas de psiquiatría se contradicen entre sí. La clasificación oficial de los desórdenes psiquiátricos también varía de acuerdo con el país, y los antropólogos han demostrado la relatividad cultural de las que son consideradas formas de experiencia y comportamiento normales y aceptables. Si nos acercamos a la emergencia espiritual con el espíritu del modelo médico, la aparición de los síntomas parecería ser el comienzo de una enfermedad, y su intensidad indicaría la seriedad de la situación. De acuerdo con el acercamiento alternativo que aquí sugerimos, los problemas preceden a los síntomas, pero existen en forma latente. La primera aparición de los síntomas es el comienzo del proceso curativo, y su intensidad indica la rapidez de la transformación. Aun en el contexto del modelo médico, una estrategia que se limite a suprimir los síntomas no sería considerada satisfactoria si una intervención más específica y eficaz fuera conocida y estuviera disponible. La importantísima función de la terapia consiste en producir una situación en la que no sea necesario que los síntomas aparezcan, no una situación en la que los síntomas no puedan aparecer. Nadie apreciaría a un mecánico que soluciona el problema de la luz roja de advertencia que aparece en el tablero sacando el cable que se conecta con ella. Es así que existen razones de peso para reconocer la importancia de las emergencias espirituales y extirparlas del mareo de trabajo del modelo médico. En personas que sufren una crisis de transformación de este tipo, el uso insensible de etiquetas patológicas y de distintas medidas represivas, incluyendo el control indiscriminado de los síntomas por medio de la medicación, puede interferir con el potencial positivo del proceso. La consecuente dependencia a largo plazo de los tranquilizantes (con sus conocidos efectos secundarios), la pérdida de la vitalidad y una forma de vida sumisa presentan un penoso contraste con aquellas poco usuales situaciones en las que una crisis de transformación es apoyada y valorada permitiendo su natural finalización. Por esto es

extremadamente importante aclarar el concepto de emergencia espiritual y desarrollar acercamientos eficaces y englobadores en su tratamiento, así como sistemas de apoyo adecuados.

#### **PSICOSIS VERSUS EMERGENCIA ESPIRITUAL**

Una de las preguntas que se realizan con mayor frecuencia al hablar de emergencia espiritual es: ¿Cómo hace uno para distinguir entre una emergencia espiritual y una psicosis? Como hemos señalado, el término psicosis no está definido con exactitud y objetividad en la psiquiatría contemporánea. Hasta que esto ocurra, será imposible brindar una delimitación clara entre estas dos condiciones. En las presentes circunstancias, tiene mucho más sentido preguntar qué características de un estado alterado de conciencia sugieren que se pueden esperar mejores resultados con estrategias alternativas que con un tratamiento basado en el modelo médico. El primer criterio importante es la ausencia de tina enfermedad detectable con las herramientas de diagnóstico existentes. Esto elimina aquellos estados en donde la causa primaria se encuentra en una infección, tina intoxicación, desórdenes metabólicos, tumores, perturbaciones circulatorias o enfermedades degenerativas. Los cambios en la conciencia de las personas que entran en la categoría de emergencia espiritual son cualitativamente diferentes de aquellos asociados a psicosis de origen orgánico, y pueden ser reconocidos con facilidad cuando se cuenta con la suficiente experiencia (para más información, ver la tabla 2 en la página). Como el término emergencia espiritual lo sugiere, las características adicionales de una crisis de transformación son la conciencia de la persona que se ve envuelta en ella de que el proceso está relacionado con cuestiones espirituales críticas de la vida, y su conocimiento del contenido transpersonal de las mismas. Otra particularidad importante es la habilidad de diferenciar hasta un grado considerable entre las experiencias internas y el mundo de la realidad consensuada. El uso sistemático del mecanismo de la proyección —rechazar las experiencias internas como propias y atribuir las a influencias provenientes de otras personas y circunstancias externas— es un grave obstáculo para el tipo de acercamiento psicológico aquí descrito. La gente que sufre de estados paranoicos graves, alucinaciones acústicas hostiles (“voices”) y fantasías persecutorias, recurrentemente cae en proyecciones de este tipo, de contenidos inconscientes, y actúa bajo su influencia. No se la puede alcanzar con las nuevas estrategias, aun cuando ciertos aspectos de sus experiencias parecen pertenecer a la categoría de la emergencia espiritual. A menos que, gracias a un trabajo terapéutico sistemático se cree una situación en la que haya una percepción adecuada de la naturaleza del proceso y un suficiente grado de confianza, tal vez estas personas requieran medicación supresiva. Las diferencias importantes, tanto en la actitud hacia los procesos internos como hacia el estilo experiencial, pueden ilustrarse describiendo a dos pacientes hipotéticos que le cuentan sus problemas a un psiquiatra; representan los polos opuestos de un continuum de posibilidades. El primero llega a la consulta y relata lo siguiente: “En las tres últimas semanas he estado viviendo toda clase de experiencias extrañas. Mi cuerpo está cargado con una energía increíble que fluye continuamente por mi columna y se atasca en el cóccix, entre los omóplatos y en la base de mi cráneo. A veces es muy doloroso. Me resulta difícil dormir y con frecuencia me despierto en la mitad de la noche, transpirado y tremadamente ansioso. Me da la extraña sensación de que acabo de llegar de algún sino lejano pero no sé de dónde. ‘Tengo visiones de situaciones que parecen provenir de otras culturas y otros siglos. No creo en la reencarnación, pero a veces siento como si estuviera recordando cosas de vidas anteriores, como si hubiera vivido antes. Otras veces, veo luces brillantes o imágenes de deidades y demonios, y cosas como de cuento de hadas. ¿Ha escuchado algo así alguna vez? ¿Qué me está pasando? ¿Me estoy volviendo loco?’”. Esta persona está desconcertada y contundida por una serie de experiencias, pero tiene conciencia de que el proceso es interno, y muestra estar dispuesto a recibir ayuda y consejo. Esto clasifica al proceso como una posible emergencia espiritual y sugiere una buena resolución. El segundo paciente llega con una actitud muy distinta, menos a pedir consejo que a presentar una historia clara, a quejarse y a culpar a otros: ‘Mi vecino quiere matarme. Está bombeando gases tóxicos en mi sótano a través de un conducto que construyó en secreto. Envenena mi comida y mis reservas de agua. No tengo privacidad; puso muchísimos micrófonos en todas partes. Mi salud está en peligro, mi vida está amenazada. Todo esto es parte de un complot pagado por la Mafia, están ofreciendo abultadas sumas de dinero para librarse de mí. Soy un estorbo para ellos porque mi alto nivel moral se interpone con sus planes’. Cualesquiera sean las causas de esta condición, un paciente en esta categoría no tiene la percepción fundamental de que este estado de cosas tiene que ver con su propia psique. Como resultado, no querrá otra ayuda que la necesaria para luchar contra sus supuestos perseguidores, como iniciar acciones legales o quitar todos los micrófonos de su casa. Es mas, probablemente vea al terapeuta como un enemigo potencial más que como una ayuda. Por estas razones será un mal candidato para cualquier trabajo basado en los principios que se desarrollan en este libro.

## **CAPÍTULO 2**

### **LA NOCHE OSCURA DEL ALMA**

La sombra de la muerte y los dolores y tormentos del infierno se sienten intensísimamente, y esto proviene de la sensación de haber sido abandonado por Dios... una aprensión terrible sobreviene (al alma) de que así estará por siempre... Se ve a sí misma entre males opuestos, imperfecciones miserables, la sequedad y el vacío de la comprensión, y el abandono del espíritu en la oscuridad.

SAN JUAN DE LA CRUZ,  
La noche oscura

Estas páginas describirán algunas de las áreas más comunes, cruciales y problemáticas que emergen desde el activo y complejo mundo interior de una persona que se halla inmersa en un proceso de transformación, tomando en cuenta nuestra propia experiencia y la información brindada por otras personas. Esperamos no descorazonar al lector al tratar estas experiencias difíciles. La noche oscura del alma es sólo un aspecto del viaje espiritual, y hay muchos otros que son más agradables. Nuestro propósito al desarrollar primero este tema es reflejar la secuencia común de estados durante el proceso de transformación. A pesar de que hay muchas excepciones, la mayoría de la gente debe internarse en las zonas oscuras y atravesarlas antes de llegar a un estado de liberación, luz y serenidad. Para quienes toman este camino, los sentimientos positivos parecen mucho más intensos e importantes en comparación con las dificultades que han vivido previamente. Así como un amanecer puede verse especialmente brillante y pleno de esperanza luego de una larga noche de invierno, así también la alegría será más poderosa luego del dolor. Teniendo esto en cuenta, surgen las siguientes preguntas: ¿Cuáles son los oscuros territorios internos que una persona puede tener que atravesar? ¿Cómo se sienten? ¿Qué tipo de conflictos se puede esperar que surjan? Para alguien en una emergencia espiritual, ya sea suave o más dramática, la tarea de vivir su día o funcionar de una manera conocida puede convertirse en un desafío. Las actividades normales y aparentemente simples que forman parte de la vida cotidiana quizás se vean de golpe como problemáticas, o parezcan más lejos de lo que uno es capaz de soportar. Con frecuencia, las personas en crisis viven experiencias internas tan llenas de emoción, poder visual y fuerza energética que tienen dificultad para separar este vívido mundo interior de lo que ocurre en el mundo exterior. Puede que se sientan frustradas al encontrar que su nivel de atención es difícil de mantener, y es también posible que los cambios tan rápidos y frecuentes de su mente les causen pánico. Incapaces de funcionar normalmente, es probable que se sientan impotentes, ineficaces y culpables. Una mujer describió así su frustración: "Sabía todas las cosas que había que hacer en la casa, pero era como si hubiera una pared entre las tareas que solía hacer sin esfuerzo y yo. Recuerdo una vez que salí al jardín para trabajar allí porque pensé que una actividad simple sería de ayuda, pero, en vez, todo lo que podía sentir era: 'Si me muevo muy rápido voy a explotar'. Los proyectos artísticos creativos que antes me daban tanto placer ahora eran demasiado difíciles como poder concentrarme en ellos. Hasta jugar con mis hijos me pareció difícil por un tiempo. Durante ese periodo, lo único que podía hacer era cuidarme a mí misma". Entre los componentes más problemáticos y alarmantes con los que se enfrentan quienes viven una emergencia espiritual, se encuentran el miedo, la soledad, las experiencias de locura y la preocupación por la muerte. Aunque estos procesos son una parte intrínseca y pivotal del proceso curativo, pueden volverse atemorizantes y abrumadores, en particular si no se cuenta con un apoyo humano. Al abrirse las puertas del inconsciente, una amplia gama de emociones y recuerdos reprimidos puede pasar a la percepción consciente. Elementos de miedo, soledad, locura y muerte aparecerán a veces al mismo tiempo cuando uno enfrenta recuerdos específicos o experiencias de los dominios personales o transpersonales. Puede que una persona reviva en enfermedades graves o accidentes en los que corrió el riesgo de perder la vida, así como otros acontecimientos perturbadores de la infancia. Asimismo, es posible que experimente otra vez el nacimiento biológico, con sus manifestaciones complejas, caóticas y dinámicas. Muchos recuerdos nos hacen sentir miedo. Aquellas personas que provienen de familias en las que se abuso de ellas tal vez se sientan súbitamente aterrorizadas por la violencia de una madre alcohólica. Otras, quizás, revivan el miedo que sintieron cuando se cayeron de un árbol o sobrevivieron a una convulsión. Es factible que una persona sienta súbitamente una soledad que no guarda relación con su situación actual; estas percepciones irrationales quizás se originen en un incidente en el que fue abandonada por un parent o en la falta de conexión con la madre al nacer. Sentimientos similares pueden resultar por haber sido dejado de lado por los compañeros en la escuela o a causa del dolor de la separación en un divorcio. Recordar un incidente en el cual se estuvo a punto de perder la vida puede provocar el miedo a la locura en algunas personas. Quizás recuerden inesperadamente una parte de sus vidas como un accidente automovilístico casi fatal, un accidente de natación en el que casi se ahogaron o el abuso físico o sexual extremo. Al revivir ese acontecimiento, no es raro que estas personas se sientan impotentes y en peligro si creen que están perdiendo el contacto con la realidad. Estas vivencias también llevan a que las personas se conecten con la experiencia de la muerte. Los recuerdos relacionados con la muerte surgen de las circunstancias que rodean al nacimiento. Uno siempre siente un contacto esencial con la muerte al revivir el nacimiento, con su correspondiente sensación de ahogo y de amenaza a la propia vida. Si durante el embarazo una persona vivió la inminencia de un aborto, natural o provocado, es probable que haya atravesado una crisis de supervivencia como feto y que ésta se reviva más adelante. Puede que uno experimente miedo, soledad,

locura o muerte duran te secuencias transpersonales originadas en los dominios colectivos o universales. Las regiones transpersonales contienen elementos de luz y de oscuridad por igual, y tanto lo “negativo” como lo “positivo” son capaces de inspirar temor. Quizás uno enfrente un demonio mitológico monstruoso o reviva una batalla de otra época, y sentir miedo en esos momentos es inevitable. Sin embargo, el hecho de que una persona sienta miedo en las regiones luminosas y bellas es algo llamativo. Analizaremos en el capítulo 3 los desafíos de las regiones “positivas”. Una persona se sentirá sola durante una identificación convincente con un soldado separado de alguien a quien ama a causa de la guerra, o con una madre africana que sufre la muerte de su hijo por culpa de una hambruna. Una mujer sintió que realmente se volvía loca cuando en uno de nuestros talleres, durante una sesión de trabajo vivencial profundo, se vio como una mujer en un manicomio medieval. Después de una hora, cuando terminó la experiencia, volvió a su estado normal. El encuentro con la muerte puede darse de muchas maneras en el nivel transpersonal. En lo que parece un recuerdo de una vida anterior, tal vez se reviva el haber sido muerto como un soldado, un mártir, o una madre en tiempos de guerra. Quizás también se encuentre la muerte en el mundo de lo mitológico, al identificarse con la figura de Cristo en la cruz o con el desmembramiento de Osiris. Un individuo puede llegar a identificarse con la experiencia de la muerte de todos los seres humanos, de todas las madres que murieron al dar a luz, de todos los hombres que han muerto en batalla a través de la historia. Otros quizás se conviertan en el arquetipo de la muerte misma, experimentándola como una fuerza universal en todo su poderío. El siguiente ejemplo, muy vívido, lo dio una mujer cuya emergencia espiritual entrañó muchas experiencias realistas de la muerte. “A mi alrededor giraban imágenes de muerte: lápidas, cruces, una calavera sonriente y huesos cruzados. Vi cientos de campos de batallas sangrientos, campos de concentración y salas de hospitales; había escenas de muerte en todas partes. Sentí como si estuviera reviendo y participando en todas las muertes de la historia. Luego la experiencia cambió y de golpe sentí que, quiénquiera que yo fuese, era responsable de todo; me había convertido en la Muerte misma, la Parca; y era yo quien llamaba a la humanidad a morir.” Es fácil confundir equivocadamente las emociones y sensaciones evocadas con la situación de la propia vida. Por ejemplo, un hombre que está reviviendo el riesgo de morir durante el nacimiento, tal vez desarrolle una gran preocupación por su salud o reaccione con desusada intensidad ante películas o programas de televisión que muestren muertes. Es probable que se sienta constantemente amenazado por peligros potenciales en su medio y hasta tema por su seguridad física; sin saber por qué, sentirá pánico en lugares cerrados, como ascensores y subterráneos atestados. Alguien así puede llegar a desarrollar una tanatofobia, es decir, un miedo excesivo a la muerte, por lo que teme obsesivamente sufrir un ataque al corazón o una hemiplejia. Cuando la experiencia del nacimiento emerge completa al consciente con su amplia gama de emociones y sensaciones, la persona llegará a ver que ésta es la fuente de sus temores, y éstos desaparecerán.

### **ENFRENTARSE CON EL MIEDO**

El miedo es una pieza natural en el mosaico del cambio. Algún tipo de miedo siempre acompaña a una emergencia espiritual, ya sea sólo la preocupación por los sucesos de todos los días o un terror enorme que flota libremente sin estar atado a ninguno de los aspectos normales de la existencia. Es común sentir algún grado de ansiedad en una situación así: no sólo se desmorona el sistema conocido de creencias sino que, además, se está especialmente sensible. El cuerpo parece deshacerse con molestias físicas desconocidas y dolores perturbadores. Gran parte de los miedos parecen completamente ilógicos, como si poco tuvieran que ver con la persona en cuestión. A veces, quien sufre una crisis puede manejar con relativa facilidad sus diversos temores, pero en otras ocasiones el miedo se convierte en un pánico totalmente incontrolable. En todo ser humano existen diferentes tipos de miedo, desde lo obvio, como el terror a la muerte y al daño físico, hasta lo sutil, que se siente al pedirle a un extraño que nos indique una calle. A pesar de sus temores, la gente es capaz de funcionar bien en la vida de todos los días sin que éstos la desborden. Durante muchas emergencias espirituales, sin embargo, los temores cotidianos se intensifican y concentran, y suelen volverse incontrolables. Quizás se conviertan en una ansiedad que lo permea todo o se cristalicen en diferentes tipos de temor. El miedo a lo desconocido, hasta cierto punto, es común a muchos seres humanos. Cuando nuestras vidas toman un rumbo incierto, a menudo respondemos de forma automática desarrollando una aprensión y luego una resistencia. Puede que algunos se lancen a lo desconocido sin problemas, con lo que parece ser un coraje enviable; pero la mayoría, si es que llega a explorar territorios desconocidos, lo hace en contra de su voluntad, o con prudencia en el mejor de los casos. Para aquellos que están en una emergencia espiritual, el miedo a lo desconocido puede aumentar enormemente. Sus estados internos cambian a tal velocidad que empiezan a temer qué es lo que vendrá después. Están siendo constantemente introducidos en reinos internos insondables, nuevas percepciones y posibilidades inimaginables. Una mujer muy materialista tal vez viva una experiencia extracorporal y se dé cuenta de que es más que su identidad física. Un hombre que vive súbitamente una compleja secuencia visual y emocional que parezca provenir de otro tiempo y lugar empezará a pensar en la reencarnación, una idea totalmente extraña para él hasta ese momento. Es muy normal que este tipo de acontecimientos abruptos resulten muy atemorizantes para quienes no están preparados. Tales personas no saben adónde terminarán, o cómo se sentirán, y tantos cambios bruscos los llevan a temer por la pérdida del control sobre su vida. Quizás hasta añoren su antigua y segura forma de ser, por su tranquilidad y menor exigencia, aunque hayan sido infelices.

Un hombre ha trabajado muchos años para llevar una vida familiar exitosa; tiene una idea muy clara de su futuro y se siente a cargo de su existencia. Cuando su mujer desarrolla una enfermedad terminal, su vida torna una dirección muy distinta de lo planeado. Su sueño se ha hecho pedazos, y el estrés emocional es capaz de iniciar en él un proceso de transformación. Con mucho dolor, se dará cuenta de que no tiene control sobre la vida y la muerte, que está sujeto a fuerzas que están más allá de su control. Muchas personas se pasan años creyendo que su mundo está en orden y que tienen una completa autoridad sobre su vida. Algunos, al descubrir que no están enteramente a cargo de su trayectoria de vida, a veces sienten un enorme alivio; otros, en cambio, se asustan mucho si están muy identificados con estar a cargo de todo. Probablemente se pregunten: "Si yo no tengo el control, ¿quién lo tiene? Y ¿Es él o ella digno de confianza? ¿Puede abandonarme a una fuerza desconocida y estar seguro de que se me cuidará?". Al enfrentarse con el miedo a perder el control, la mente y el ego se vuelven muy ingeniosos en sus esfuerzos por seguir a cargo de todo; la gente en una situación así tiende a crear un complicado sistema de negación, diciéndose que está muy bien como está y que no necesita un cambio, o que los cambios que siente son ilusorios. Es factible que se intelectualicen los estados de conciencia y se creen elaboradas teorías para explicados de alguna manera. O quizás simplemente se traten de evitar. A veces la ansiedad misma se convierte en una defensa; quedarse pensando en el propio miedo puede evitarnos crecer muy rápido. Otra forma de perder el control, que es mucho menos gradual y más dramática, se da en una emergencia espiritual; por momentos se llega a perder completamente el control sobre el propio comportamiento causa de episodios desbordantes. Tal vez se tengan explosiones de rabia y de llanto, se sacuda uno violentamente o grite en una forma en que jamás lo hizo. Esta liberación emotiva no inhibida puede resultar inmensamente liberadora, pero antes provocar en uno un miedo tremendo y una gran resistencia a la f de estos sentimientos. Después de este tipo de explosiones, es normal sentir miedo o vergüenza al darse cuenta de la fuerza de la exteriorización.

#### *Otros miedos*

Fu algunos casos de emergencia espiritual, las sensaciones físicas o reacciones pueden ser interpretadas como miedo. La gente se siente consumida por extrañas y superpotentes explosiones de energía, tales como deseas gas eléctricas pulsantes, temblores incontrolables o la sensación de que una fuerza desconocida recorre el organismo. Tal vez aumenten las pulsaciones y se eleve la temperatura corporal. ¿Por qué ocurre esto? Estas manifestaciones a menudo acompañan fisiológicamente a los cambios de conciencia; también pueden ser características específicas de una cierta forma de emergencia espiritual como el despertar de Kundalini. La gente no está preparada y desconoce estos fenómenos se desesperara al ver cómo se convierten en parte de su vida diaria. Como están acostumbrados a cierta normalidad de sensaciones corporales, es usual que sientan ansiedad cuando aparecen estas extrañas sensaciones nuevas; con frecuencia se las confunde con el miedo en sí. Una mujer, en medio de una intensa práctica de meditación, recuerda su reacción: 'Fui a mi maestro espiritual y le conté sobre la extraña sensación de ansiedad que era ahora parte de mi vida. La sentía especialmente que noche o cuando trataba de meditar: mi ritmo cardíaco se aceleraba, mi cuerpo temblaba y transpiraba mucho. Cuando él me escuchó, se rió y tire dijo que ésa era obra de la Shakti Kundalini. Dijo: 'Recuerda, cuando sientas esas cosas, no es el miedo el que te ataca. Es Dios que se mueve dentro de ti'. He recordado esto muchas veces desde entonces, y siempre me ha ayudado mucho". Pero uno puede sentir también el miedo a la locura, a la muerte y al fin del mundo, lo que analizaremos más adelante en este capítulo.

#### **LA SOLEDAD**

Mirabai, un poeta de la India, escribió en el siglo XV: Mis ojos están llenos de lágrimas. ¿Qué haré? ¿Adónde ir? ¿Quién podrá sofocar mi dolor? Mi cuerpo ha sido mordido. Por la serpiente de la "ausencia", Y la vida se me escapa. Con cada latido de mi corazón. La soledad es otro componente intrínseco de una emergencia espiritual. Puede ir desde una vaga percepción de la lejanía de otras personas y del mundo, hasta un sumirse profundamente en la alienación existencial. Algunas de las sensaciones de aislamiento interno pueden relacionarse con el hecho de que la gente que enfrenta estados inusuales de conciencia en una emergencia espiritual no ha escuchado a nadie describir algo así y lo siente distinto de las experiencias cotidianas de su familia y sus amigos. No obstante, la soledad existencial parece tener poco que ver con las influencias personales o externas. Muchas personas en un proceso de transformación se sienten aisladas de los demás por la naturaleza de las experiencias que tienen. Al volverse más activo el mundo interior, es probable que uno sienta la necesidad de retirarse temporalmente de las actividades cotidianas y sumirse en los intensos sentimientos, pensamientos y procesos internos. Es factible que las relaciones con los demás pierdan importancia y que la persona se sienta desconectada de la sensación conocida de quién es. Cuando esto ocurre, uno siente una envolvente sensación de separación de sí mismo, de otra gente y del mundo que lo rodea. Para quienes están en este estado, hasta el calor humano familiar y la reafirmación están fuera de su alcance. Un joven maestro relata la soledad que sintió durante una emergencia espiritual: "Solía acostarme junto a mi mujer en la noche y sentirme completa e innegablemente solo. Ella me ayudó y reconfortó mucho durante mi crisis, pero durante este periodo, nada de lo que hiciera podía ayudarme; ni sus abrazos, ni el ánimo que intentaba darme". Hemos escuchado a muchas personas en una emergencia espiritual decir: "Nunca nadie ha vivido algo así. ¡Soy la única persona que ha sentido esto!". No sólo sienten que su proceso es único, sino que además están convencidos de que nadie jamás ha sentido lo que ellos sienten. Quizás porque se sienten tan especiales también creen que sólo el terapeuta o el maestro en quien confían es el único capaz de

comprenderlos y ayudarlos. La fuerza de sus emociones y sus percepciones desconocidas los llevan tan lejos de su existencia previa que con facilidad dan por sentado que son anormales. Sienten que algo anda muy mal en ellos y que nadie los comprenderá. Si sus terapeutas también están perplejos, su sensación de intenso aislamiento aumentará. Aun cuando la gente en esta etapa conozca los distintos mapas teóricos y los sistemas espirituales que describen estados como éstos, encontrarán que es muy distinto estudiar una situación así a estar en medio de ella. Este es el caso de Sarah, una graduada en antropología. Los apuntes de clase de Sarah estaban repletos de descripciones de la vida chamánica y ritual de los indios de México central. Cuando más adelante encontró elementos chamánicos muy vívidos y realistas en su propia emergencia espiritual, no pudo establecer una conexión entre sus estudios y sus experiencias hasta un tiempo después. En clase, su relación con la materia había sido estrictamente intelectual; daba por sentado que el comportamiento y las percepciones de los aborígenes no tenían ninguna relevancia para ella. Sus transformaciones fueron tan súbitas y abarcadoras que no fue capaz de distinguir ese material de su acercamiento exclusivamente académico. Durante una crisis existencial, uno se siente desconectado de su ser más íntimo, del Poder Superior o de Dios, lo que sea de lo que uno dependa para proveerlo de fuerza e inspiración más allá de los recursos personales. El resultado es un tipo de soledad devastador, una alienación completa y total que permea todo el ser. Esto fue expresado por una mujer después de pasar por una emergencia espiritual: "Me envolvía una constante y enorme soledad. Sentía como si cada una de mis células estuviera en un estado de extrema soledad. Soñaba siempre con estar de pie en un acantilado ventoso, mirando el cielo oscuro, ansiando conectarme con Dios; lo único que encontraba era más oscuridad. Era más que el abandono humano, era el abandono total". Esta profunda sensación de aislamiento es la que refleja la oración de solada de Jesús en la cruz: "Dios mío, Dios mío. ¿Por qué me has abandonado?". La gente que se halla perdida en esta etapa suele citar el ejemplo de la hora más oscura de Cristo en un intento de explicar hasta dónde llega este monumental sentimiento. No pueden encontrar ninguna conexión con lo Divino; por el contrario, soportan una constante y dolorosa sensación de abandono divino. Aun cuando uno esté rodeado de amor y de apoyo, puede sentir una profunda y amarga soledad. Cuando una persona desciende al abismo de la alienación existencial, ninguna medida de calor humano podrá cambiar lo que siente. Los que enfrentan esta crisis existencial no sólo se sienten aislados, si no también insignificantes, como motas de polvo inútiles en la vastedad del cosmos. El universo mismo parece absurdo y sin sentido, y cualquier actividad humana resulta trivial. Esas personas vean a la humanidad sumergida en una existencia como la de las ratas, sin ningún propósito útil. Desde este punto de vista, son incapaces de ver algún tipo de orden cósmico o de tener contacto con una fuerza espiritual. Es probable que se depriman mucho, se desesperen y hasta alimenten la idea del suicidio. Con frecuencia perciben que ni el suicidio es una solución, y parece no haber ninguna salida para su tristeza.

#### **COMPORTAMIENTOS QUE AISLAN**

Tal vez una persona, en medio de una emergencia espiritual, parezca ser "diferente" por un tiempo. En una cultura de normas establecidas y expectativas rígidas, quien comienza a cambiar interiormente parecerá fuera de lugar. Quizás aparezca un día en el trabajo o a la hora de la cena con ganas de hablar sobre sus nuevas ideas y percepciones: lo que siente hacia la muerte, preguntas sobre su nacimiento, recuerdos familiares olvidados hace tiempo, perspectivas insólitas sobre los problemas del mundo o la naturaleza básica del universo. El planteo intenso de conceptos extraños puede provocar que colegas y familiares se alejen y que la sensación ya presente de soledad de la persona en crisis se magnifique. Los valores e intereses cambian, y es muy probable que uno ya no tenga ganas de participar en ciertas actividades. Una noche de borrachera con los amigos ya no resultará tan atractiva; quizás sea hasta repugnante. Quienes viven una situación de este tipo se sienten muy distintos por la naturaleza de las experiencias que atraviesan. Tal vez sientan que están creciendo y cambiando mientras que el resto del mundo sigue igual, y que nadie puede seguirlos. Quizás los atraigan actividades que la gente más cercana no comprenda ni apoye. Su súbito interés en la oración, los cánticos, la meditación o algún sistema esotérico como la astrología o la alquimia puede parecerle "raro" a su familia y a sus amigos, y aumentará su necesidad de alejarse. Si una persona en este estadio es clasificada como paciente psiquiátrica, los diagnósticos y tratamientos que reciba incrementarán su sensación de aislamiento. Se reforzará su sensación de estar apartada cada vez que le llegue el mensaje, verbal o no verbal, de que: "Está enferma. Es diferente". No es raro que la gente en un proceso de transformación cambie su apariencia. Quizás se corte o deje crecer el cabello, o la ropa que refleja una salida de la norma resulte más atractiva. Un ejemplo lo constituye la cultura psicodélica de los años '60 y '70, cuando muchas personas percibieron una realidad espiritual y, en vez de expresarse de una forma aceptada por la sociedad, sintieron el impulso de formar una "contra"- cultura, caracterizada por ropa, joyas, peinados llamativos y hasta autos pintados de colores fuertes. Otros ejemplos pueden hallarse en diferentes grupos espirituales. Es lógico que aquellos que se inician en el budismo Zen se afeiten la cabeza y lleven una vida de simplicidad externa. Los seguidores del gurú Rajneesh no sólo usaban ropas de determinados colores sino que llevaban un mala, o rosario, con una imagen del maestro, y cambiaban sus nombres a nombres hindúes. Como parte del judaísmo ortodoxo, los hombres suelen usar yarmulkes y barba y siguen una estricta vida religiosa en su hogar. Una comunidad espiritual abierta tolerará e incluso impulsará este tipo de comportamiento. Sin embargo, quien decide súbitamente adoptar expresiones tan obvias sin contar con apoyo externo se sentirá aún más aislado. Sin embargo, para mucha gente la transformación espiritual se da sin estas exteriorizaciones alienantes. En otros casos, pueden ocurrir cambios de conducta más obvios. Para algunos estas nuevas formas de comportar se son estadios

transitorios en su desarrollo espiritual, mientras que para otros se convierten en un aspecto permanente de su nuevo estilo de vida.

#### **EXPERIMENTAR LA LOCURA**

Durante una emergencia espiritual, a menudo la mente lógica se ve sobrepasada por el colorido y rico mundo de la intuición, la inspiración la imaginación. La razón se vuelve restrictiva, y la verdadera percepción lo lleva a uno más allá del intelecto. Para algunas personas, esta excursión a las regiones de lo visionario será espontánea y creativa, aunque es más frecuente que, por implicar estados de conciencia que no se consideran normales, mucha gente de por sentado que se está volviendo loca. Cuando ocurre, la disolución de la racionalidad como parte del desarrollo espiritual en muchas ocasiones trae aparejada la muerte de viejas restricciones y prejuicios mentales, lo que a veces es inevitable para que una nueva y expandida comprensión y una mayor inspiración puedan abrirse paso. Lo que en realidad desaparece no es nuestra capacidad de razonar, aunque así parezca por un tiempo, sino las limitaciones cognitivas que a uno lo mantienen constreñido y sin posibilidad de cambio. Mientras esto ocurre a veces el pensamiento lineal se hace imposible, y la persona siente una agitación mental al ser bombardeada su conciencia por el material inconsciente que ha sido desbloqueado. Aparecen emociones extrañas y perturbadoras, y la racionalidad familiar de antes es incapaz de explicarlas. Este puede ser un momento muy atemorizante del desarrollo espiritual. No obstante, si una persona está realmente comprobada en un proceso de apertura espiritual, es solamente transitorio y será un paso muy importante en la transformación. En *The Chasm of Fire*, Irma Tweedy relata sus experiencias con la locura: Semi-inconsciente, de pronto me di cuenta de que en la oscuridad de la habitación había como una niebla gris oscura girando a mi alrededor... pronto pude distinguir las cosas y seres más horripilantes; burlonas y obscenas criaturas elementales mantenían relaciones sexuales como animales en orgías salvajes. Estaba segura de que me estaba volviendo loca. Fui presa del terror; alucinaciones, locura; no había esperanza para mí. La locura. Era el fin..., las criaturas estaban más cerca, alrededor de mi cama... ¡Todos esos males debían haber estado dentro mío! ¡Dios misericordioso se apiade de mí! No hay otra salida para mí que un manicomio hindú, una celda acolchada. A veces ocurre que un patrón de coincidencias extrañas parece gobernar el funcionamiento del mundo, reemplazando el orden conocido y predecible que en apariencia siempre es más manejable. Por momentos, la gente experimenta un caos interno total; su forma lógica de estructurar la realidad se viene abajo, y les queda una falta de continuidad confusa y desorganizada. Al estar por completo a merced de su dinámico mundo interior, lleno de emociones atenazantes de vivido dramatismo, no pueden funcionar de forma objetiva y racional. 'Al vez sientan que es la destrucción de su último vestigio de salud mental y teman pensar que se dirigen hacia la locura total e irreversible. Esta experiencia de locura es recordada por una mujer luego de su emergencia espiritual: "Sentía como si mi mente estuviera siendo destrozada en miles de pedazos. No era capaz de continuar con pensamientos tal como los conocía; sólo eran fragmentos. Mi marido intentaba hablar pero yo no podía absorber sus palabras. Nada tenía sentido. Todo es taba patas arriba, confuso. Me veía ya como una paciente crónica en la sala trasera de algún hospital estatal por el resto de mis días. Estaba con vencida de que así estaría para siempre". Algunas tradiciones espirituales ofrecen una visión alternativa de este tipo de "locura". La "locura santa" o "locura divina" es conocida y aceptada por varias tradiciones espirituales y se la diferencia de la locura común; se la considera una forma de intoxicación por lo Divino que trae aparejadas habilidades extraordinarias y enseñanzas espirituales. En tradiciones como el sufismo y las culturas originarias de Norteamérica, las figuras sagradas de bufones o tontos encarnan este estado. Visionarios reverenciados, místicos y profetas a menudo son descritos como Lomo inspirados por la locura. El filósofo griego Platón describe la locura divina como un don de los dioses: Las más grandes bendiciones vienen por medio de la locura, en verdad una locura enviada por el ciclo. Fue cuando estaban dementes que las profetizas de Delfos y las sacerdotisas de Dodona lograron tanto de lo cual los estados y las personas de Grecia están agradecidos; cuando cuerdas, hacían poco o nada... la locura (es) un don divino, cuando es dispensado por los dioses. En la cultura Okinawa tal estado era conocido como *kamidari*. Es un período en el cual el espíritu de la persona sufre, una época de prueba durante la cual no puede funcionar racionalmente. La comunidad apoya a tales individuos, reconociendo que el estado de desvarío es un signo de que esa persona está cerca de Dios. Con posterioridad, tal persona es considerada alguien con una misión divina, quizás la de curar o enseñar.

#### **ENFRENTAR LA MUERTE SIMBOLICA**

Enfrentarse con la cuestión de la muerte es una parte pivotal del proceso de transformación y un componente que integra la mayoría de las emergencias espirituales. Suele formar parte de un poderoso ciclo de muerte y renacimiento en el que lo que en realidad muere es la vieja forma de ser que inhibe el crecimiento de la persona. Desde este punto de vista, todos morirnos de alguna manera muchas veces en el transcurso de una vida. En muchas tradiciones, la noción de "muerte antes de la muerte" es esencial para avanzar espiritualmente. Llegar a un acuerdo con la muerte como parte de la continuidad de la vida es considerado como algo que libera enormemente, ya que nos libera del temor a la muerte y nos abre a experimentar la inmortalidad. Como escribió el monje cristiano del siglo XVII, Abraham, a Santa Clara: "Un ser humano que muere antes de morir, no muere cuando muere". La descripción que el Swami Muktananda hace sobre su propio encuentro con la muerte en *Play of Consciousness* no sólo describe vívidamente su experiencia de la muerte sino también su pasaje a un renacimiento: Le tenía terror a la muerte. Mi prana (aliento, fuerza vital)

cesó. Mi mente ya no funcionaba. Sentí que mi prana estaba saliendo de mi cuerpo... Perdí todo control sobre él. Como un hombre que va a morir, cuya boca se abre y extiende sus brazos, emitió un extraño sonido y caí al piso... Perdí la conciencia por completo. Me levanté después de una hora y media y me pareció gracioso. Me dije, "Morí hace un rato, pero ahora estoy vivo otra vez!". Al ponerme de pie, sentí una profunda calma, amor y alegría. Me di cuenta de que había experimentado la muerte... Ahora que sabía lo que significaba morir, la muerte dejó de producirme terror. Y ya no tuve ningún miedo. La mayoría de nosotros tiene asociaciones negativas en torno de la muerte; creemos que es el fin de todo, la desposesión última, la retribución final. Se ve a la muerte como lo desconocido, lo temible, y cuando aparece como parte de las experiencias internas uno se llena de terror. El encuentro con la muerte puede manifestarse de diferentes maneras. Una de ellas es enfrentarse con la propia mortalidad. Quien ha evadido el tema de la muerte probablemente hallará difícil manejar una experiencia profunda que le muestre que su vida es transitoria y que la muerte es segura. Mucha gente retiene inconscientemente la idea infantil de que es inmortal y, al enfrentar las tragedias que nos presenta la vida, las ignora con la afirmación típica: "Eso les pasa a los otros. Nunca me pasará a mí". Cuando una emergencia espiritual trae a personas así a la comprensión esencial de su propia mortalidad, crea en ellas una gran resistencia. Harán lo imposible para evitar el tema, y quizás hasta traten de detener todo el proceso sobrecargándose de trabajo, charlando excesivamente, estableciendo relaciones cortas o tomando drogas depresivas o alcohol. Es probable que en las conversaciones procuren no hablar sobre la muerte, o se rían del tema y vuelvan en seguida a temas más seguros. En cambio, otros tendrán una mayor conciencia del proceso de envejecimiento, tanto del propio como del de los seres queridos. Hay quienes llegan a inesperadas conclusiones, como las de este maestro: "Había estado jugando con la idea de mi propia mortalidad por algún tiempo. Conocía algunas de las ideas cristianas y budistas sobre la impermanencia, pero nunca las había aceptado como algo que tuviera que ver conmigo. Entonces ocurrió lo del Challenger, el trasbordador espacial que explotó. Vi por la televisión a esos siete astronautas saludando alegremente mientras subían al vehículo que resultó ser una trampa mortal. No tenían forma de saber que éstos serían los últimos minutos de su vida. De lo único de lo que podían estar seguros era de ese momento de vitalidad, y pronto eso desaparecería. Al ver ese terrible drama, de golpe comprendí! Es verdad lo que los filósofos han estado describiendo: nuestras vidas son efímeras, y lo único que realmente poseemos es el momento presente. Sin pasado, sin futuro. Sólo el ahora". Este tipo de comprensión súbita puede ser devastadora para la gente que no quiere o no puede enfrentar su miedo a la muerte; pero es liberadora para quienes están dispuestos a aceptar la verdad de su propia mortalidad, ya que la total aceptación de la muerte es capaz de hacernos libres de disfrutar cada momento como viene. Otra experiencia común es la muerte de las formas restringidas de pensar o de ser. En la medida en que una persona crece, tal vez halle necesario dejar las limitaciones que le impedían desarrollarse. A veces esto ocurre despacio y casi a voluntad, a través de una forma muy regulada de terapia o Práctica espiritual que requiere que uno conscientemente suelte las viejas limitaciones; también puede darse automáticamente, como parte del desarrollo. No obstante, para muchas personas que experimentan una emergencia espiritual, éste es un proceso rápido e inesperado. Repentinamente, sienten como si el confort y la seguridad les fueran arrancados y ellos arrojados en una dirección desconocida. Las formas de ser comunes ya no sirven, pero aún no han sido reemplazadas por otras nuevas. Una persona en medio de este cambio no es capaz de aferrarse a algún punto de referencia reconocible y teme que ya no le sea posible volver a las anteriores conductas e intereses. Puede que sienta que todo lo que alguna vez le importó está muriendo, y es más que probable que la embague una enorme tristeza por la muerte del viejo ser. El estado de desapego con respecto a roles, relaciones, el mundo y uno mismo es otra forma de muerte simbólica. Es muy conocida en muchas disciplinas espirituales como la primera meta en un desarrollo interno. El desapego es algo necesario en la vida, que se da naturalmente en el momento de morir, instante en que cada ser humano comprende plenamente que no podemos llevar nuestros bienes materiales, roles terrenos ni relaciones al más allá. La práctica de la meditación y otras formas de autoexploración permiten que los que las practican se enfrenten con esta experiencia antes de la muerte física, para liberarlos y poder disfrutar en plenitud lo que tienen en vida.

El poeta T. S. Elliot escribió:

Para poseer lo que no posees. Debes recorrer el camino de la entrega. Para llegar a lo que no eres. Debes recorrer el camino del no-ser. El apego, o el aterrarse al mundo material, es considerado por el budismo como la raíz de todo sufrimiento, y desprenderte de él es la clave de la liberación espiritual. Esta idea también aparece en otras tradiciones, y la menciona Patanjali en los *Yogas Sutra*: "Por la ausencia de toda autoindulgencia en este punto, cuando las semillas de las ataduras al dolor son destruidas, se llega al ser puro". El desapego más o menos violento se da regularmente (durante el surgimiento de la espiritualidad, y tal vez su aparición resulte un tanto confusa y perturbadora). Cuando una persona empieza su transformación, su relación con sus seres queridos, actividades y roles en la vida comienzan a cambiar. Un hombre que da por sentado que su familia le pertenece des cubrirá que su apego a su mujer sus hijos sólo le trae un gran dolor. Hasta quizás llegue a ver que lo único que es constante en la vida es el cambio y que con el tiempo perderá todo lo que cree poseer. Una mujer muy identificada con su rol de profesora de gimnasia se dará cuenta de que no es capaz de mantener su excelencia física para siempre, y que los meses de entrenamiento intensivo no cambiarán eso; de hecho, su inversión de tiempo y energía hará esta realidad más difícil de aceptar. Un industrial que ha pasado su vida haciendo dinero y acumulando bienes materiales admitirá, no sin dificultad, que no puede llevarse todo eso con él, y que eventualmente lo perderá todo. Darse cuenta de estas cosas llevará a comprender que la muerte es la gran igualadora y que, aunque uno niegue esta realidad en su vida,

no dejará de cobrar lo que le toca. Durante la transición hacia esta experiencia, las personas deben atravesar el doloroso proceso de desprenderse de las preocupaciones mundanas que las mantienen atadas y perpetúan su sufrimiento. El proceso del desapego es en sí mismo una forma de muerte, la muerte del apego. En algunas personas el impulso hacia el desapego es tan fuerte que, literalmente, temen estar preparándose para la muerte física inminente. Quienes atraviesan esta etapa de la apertura espiritual suelen adquirir la idea equivocada de que este cambio interno significa alejarse de las conexiones importantes en la vida cotidiana, y confunden su nueva necesidad de desapego interno con la frialdad exterior. Tal vez tengan una insistente urgencia de liberarse de las condiciones que los limitan, y si no comprenden que el proceso del desapego puede ser completado internamente, querrán llevarlo a cabo también en la totalidad de sus manifestaciones hacia el mundo externo. Durante los '60 y los tempranos '70, la gente que llegaba a este punto por medio de la experimentación con técnicas y drogas que alteraban la mente, llevaba a cabo esto hacia afuera y se desentendía de sus roles familiares y sociales, creando una contracultura que intentó representar sus nuevas concepciones. Un abogado que asistió a uno de nuestros talleres había llegado a ese punto crucial en su viaje espiritual; vino a nosotros, desesperado y angustiado: "¿Significa que voy a tener que dejar todo por lo que he trabajado todo este tiempo? Amo a mi familia y a mi trabajo. He estado casado por veinte años y quiero mucho a mi mujer. Me va muy bien como abogado y soy bueno en lo que hago. Pero en mi interior siento que voy a tener que dejarlo todo atrás. ¿Es que voy a morir? ¿Qué hago?", se preguntaba. Luego de hablarlo, se dio cuenta de que no era necesario renunciar a una forma de vida buena y productiva, y que su apertura espiritual no lo estaba llevando a la muerte física. En cambio, había llegado a una etapa muy común y natural del desapego, en la que necesitaba dejar de lado su apego emocional con respecto a elementos importantes de su vida. Pudo ver que lo que moriría en ese punto sería solamente su relación restrictiva y atrapante con los roles a los que estaba habituado, y que su abandono interior, en última instancia, lo liberaría para funcionar de manera más eficaz. Una forma importante de experimentar la muerte simbólica durante la transformación es la muerte del ego. En el proceso del despertar espiritual, se pasa de una forma relativamente limitada de ser a una condición nueva de expansión. Para completar este vuelco, es necesario que "muera" la vieja forma de vida para hacer lugar a un nuevo ser; el ego debe ser destruido antes de poder alcanzar una mayor definición del propio ser. A esto se lo conoce como la muerte del ego. No significa el fin del ego, que sí es necesario para manejarse en la realidad cotidiana; es la muerte de las viejas estructuras de la personalidad y las formas inútiles de estar en el mundo, lo que es vital para el advenimiento de una existencia más feliz y más libre. Ananda K. Coomaraswamy escribe: "Ninguna criatura puede acceder a un nivel más alto de naturaleza si no cesa de existir". La muerte del ego tal vez se dé gradualmente, a lo largo de un extenso período de tiempo; o tal vez ocurra de golpe, con una gran fuerza. A pesar de que es uno de los acontecimientos más benéficos y curativos en la evolución espiritual, puede parecer desastroso. En este estadio, el pro ceso (la muerte) parecerá muy real, como si no fuera ya una experiencia simbólica sino un desastre biológico. Con frecuencia, uno no es capaz de ver lo que le espera del otro lado de lo que se siente como la destrucción total del ego: un sentido del ser más amplio, más envolvente. Estas líneas de la poesía Fénix, de D. H. Lawrence, reflejan este pro ceso devastador pero transformador a la vez. ¿Estás dispuesto a ser lavado, horrado, cancelado, hasta la nada? ¿Estás dispuesto a ser hecho nada? ¿A sumergirte en el olvido? Si no, jamás cambiarás realmente. Cuando una persona está inmersa en el proceso de la muerte del ego, a menudo se siente arrasada y devastada, como si todo lo que es o fue alguna vez se derrumbara sin ninguna esperanza de renovación. Como la identidad de una persona así parece estar desintegrándose, ya no está segura de cuál es su lugar en el mundo, ni de la validez de su paternidad, de su empleo, o de su humanidad. Exteriormente, los viejos intereses ya no importan, cambian los sistemas éticos y los amigos, y se pierde con fianza en la capacidad para funcionar en el mundo de todos los días. Por dentro, se puede llegar a experimentar una pérdida gradual de la identidad: se siente que el ser físico, emocional y espiritual está siendo destruido con fuerza e inesperadamente. Hasta se sentirá que se muere de vez en cuando, y de golpe uno se verá obligado a enfrentar temores más profundos. Luego de atravesar la experiencia de muerte del ego, una mujer de mediana edad recuerda así su sensación de destrucción total: "Después, alguien me felicitó por mi coraje al unir todos los pedazos otra vez. Pero ya no había ningún pedazo, ni una hilacha de nada. Todo lo que pensaba que era había sido demolido". Una confusión muy trágica que puede ocurrir en este punto es la que lleva a identificar el deseo de que el ego muera con el impulso de realmente darse muerte. Es muy fácil confundir el deseo de lo que podríamos llamar "egocidio" con el impulso suicida. La gente en esta situación siente con una fuerte insistencia interna que algo en ellos debe morir. Si la presión interior es lo suficientemente fuerte y no se comprende el funcionamiento de la muerte del ego, se pueden malinterpretar estos sentimientos y, de hecho, adoptar conductas autodestructivas. O tal vez se hable incesantemente de cometer el suicidio, preocupando en extremo a los que se tiene alrededor. Con una terapia, una práctica espiritual y otras formas de autoexploración, es posible completar esta experiencia simbólica de morir interna mente sin llevarse al cuerpo consigo. Uno puede morir por dentro y permanecer activo y saludable. Uno de los encuentros más envolventes con la muerte es el experimentar la destrucción del mundo o del universo. Enfrentarse con la propia mortalidad y con la muerte del ego se da en un nivel individual y personal. No obstante, a veces la misma sensación de aniquilación inminente se extiende a lo transpersonal: uno es capaz de vivir secuencias muy vívidas de la destrucción de toda forma viviente sobre la tierra, o la del planeta mismo. Se confundirá este acontecimiento interior con la realidad exterior, y es factible que se llegue a temer que la existencia del mundo esté en peligro. Lo que es más, esta misma experiencia puede llegar a incluir la destrucción de todo el sistema solar, o de todo el cosmos. Se tendrán, entonces, visiones de estrellas

en explosión, y se dará la identificación física con toda la materia que se disuelve en un agujero negro. Es muy común sentirse impotente, que los esfuerzos para contrarrestar este enorme de sastre son fútiles. El Swami Muktananda describe una experiencia dramática de meditación que le sobrevino, en su libro Play of Consciousness. Me senté, mis piernas en posición de loto. Miré a mí alrededor. Las llamas de una enorme conflagración rugían en todas direcciones. El cosmos entero estaba en llamas. Un océano de fuego había explotado y se tragaba al inundo entero..., sentí mucho miedo... Podía ver a toda la Tierra sumergida en las aguas de la disolución. El inundo entero... había sido destruido. En los últimos tiempos, convivimos con la realidad de que nuestro planeta está amenazado por la destrucción nuclear, y es lógico que se sienta un gran temor por esta situación. Sin embargo, una persona en una emergencia espiritual puede llegar a vivir una experiencia interna muy vívida de la catástrofe nuclear, y el miedo que surge en este momento parecerá algo más que un temor personal. Si uno se enfrenta con un acontecimiento interno tan apocalíptico, es común que a esto le siga una secuencia de reestructuración planetaria o universal. Se entra en un mundo nuevo, reintegrado y radiante, y el cosmos ha retorna a un orden amoroso y benévolo.

## CAPÍTULO 3

### EL ENCUENTRO CON LO DIVINO

De súbito una gran luz venida del cielo brilló en torno de mí, envolviéndome en sus fulgores... Los que conmigo estaban vieron, sí, la luz... Y dije... "¿Qué he de hacer, Señor?". Y el Señor me dijo: "Levántate y sigue hasta Damasco, y allí se te dirá todo cuanto te está ordenado que hagas". Mas como yo no veía, deslumbrado por el resplandor de aquella luz, llevado de la mano por los que conmigo andaban, entré en Damasco.

SAULO DE TARSO

Hasta aquí, nos hemos concentrado en los territorios internos problemáticos o negativos que uno puede atravesar durante la noche oscura del alma. Sin embargo, quienes viven una emergencia espiritual también se encuentran con la luz, y con los dominios celestiales y divinos en su interior. Como es de esperarse, en general estos estados presentan menos dificultades que los otros. Aunque algunas personas se sienten bendecidas por tales experiencias y están dispuestas a aprender de ellas y a aplicar conscientemente las lecciones que les brindan en su vida cotidiana, estos estados místicos "positivos" no están exentos de problemas; hay quienes se debaten en ellos, y éstos pueden convertirse en parte de su crisis de transformación. Tanto las regiones de luz como las de oscuridad son aspectos normales e importantes de la apertura espiritual y, aunque utilicemos los términos "positivo" y "negativo", con esto no queremos decir que unos sean más valiosos que otros. Ambas áreas son necesarias y se complementan como parte del proceso curativo. Hay quienes son capaces de conectarse con las áreas positivas o místicas con relativa facilidad en el transcurso de su existencia. Uno mismo puede experimentarlas en actividades simples o en ambientes naturales. En un pasaje inspirado de la obra de Eugene O'Neill Long Day's into Nighth, Edmund cuenta una experiencia que tuvo al navegar en un barco: Yacía en el bauprés, mirando hacia la popa, el agua arremolinándose en espuma bajo mí, los mástiles con las velas blancas por la luz de la luna elevándose muy por encima de mí. Me emborraché con el bello ritmo cantor de todo eso, y por un momento, me perdí a mí mismo; de hecho perdí mi vida. Era libre Me disolví en el mar, me convertí en las velas blancas y la espuma voladora, en la belleza y el ritmo, en la luz lunar y el barco y el cielo débilmente estrellado. Sin pasado ni futuro, en una paz y una unidad y una alegría salvaje, dentro de algo más grande que mi propia vida, o la Vida Humana, o la Vida misma. En Dios, si se quiere... Como cuando el velo que cubre las cosas es corrido por una mano invisible. Por un segundo, todo tiene sentido. Quizás uno también descubra las regiones de lo trascendente sin esperarlo, durante un ejercicio físico como la danza o el deporte. Tal vez esto se deba a la concentración focalizada en la actividad, al esfuerzo corporal o a una aceleración del ritmo respiratorio; los mismos elementos se utilizan en técnicas desarrolladas por muchas prácticas de meditación que nos permiten ir más allá del mundo común y lógico. La basquetbolista Patsy Neal escribe en Sport and Identity: Hay momentos de gloria que van más allá de la expectativa humana, más allá de la habilidad física y emocional del individuo. Algo inexplicable se apodera de uno y sopla vida en la vida conocida... Llamémoslo estado de gracia, o acto de fe... o un acto de Dios. Está ahí, y lo imposible se hace posible... La atleta va más allá de sí misma; trasciende lo natural. Toca un pedazo del cielo y se convierte en recipiente de un poder cuya fuente es desconocida. Algunos tienen experiencias místicas durante la meditación, y otros como parte del proceso de transformación dramático y avasallador de una emergencia espiritual. Estos estados sobrevienen de manera súbita, exigen toda la atención y cambian radical y completamente la percepción de uno mismo y del mundo. Pero cualesquiera sean las formas en que lo Divino se introduce en la vida de una persona, comparten ciertas características generales

#### LA NATURALEZA DE LA EXPERIENCIA TRASCENDENTAL O MÍSTICA

Las emociones y sensaciones asociadas a los reinos interiores celestiales son en general totalmente opuestas a las que se encuentran en las regiones oscuras. En vez del dolor de la alienación, uno es capaz de descubrir una sensación envolvente de unidad e interconexión con toda la creación. En vez de miedo, uno se siente infundido por el éxtasis, la paz y una profunda sensación de ser contenido por el proceso cósmico. En lugar de

experimentar la “locura” y la confusión, se hallan la claridad y la serenidad mental. En vez de una preocupación apremiante por la muerte, uno se puede conectar con un estado que se percibe como eterno, comprendiendo que uno es, a la vez, su cuerpo y todo el resto de lo existente. Debido en parte a su naturaleza inefable e ilimitada, los dominios di vinos son más difíciles de describir que las regiones oscuras, aunque por las y místicos de todas las épocas han creado hermosas metáforas para aproximarnos a ellos. En ciertos estados espirituales, uno es capaz de ver al medio ambiente habitual como una creación gloriosa de la energía divina, llena de misterio; todo en su interior parece formar parte de una red exquisitamente interconectada. El poeta William Blake captura así este conocimiento de lo Divino inminente: Ver un Mundo en un Grano de Arena. Y un Cielo en una Flor Silvestre, Sostener lo Infinito en la palma de la mano. Y a la Eternidad en una hora. Otras experiencias entrañan la revelación de dimensiones que uno no percibe en la vida de todos los días: trascienden el tiempo y el espacio y están habitadas por seres mitológicos y celestiales. A menudo estas experiencias van acompañadas por una intensa sensación de una fuerza espiritual de gran potencia que inunda el cuerpo. La gente percibe a las regiones místicas como permeadas de una esencia sagrada o numinosa de una belleza inimaginable, y suele tener visiones de oro, joyas resplandecientes, una radiancia extraterrenal, luminiscencias y una luz brillante. En Hojas de hierba, el poeta y místico Walt Whitman escribe: Como en un desmayo, un instante, Otro sol inefable me deslumbra por completo. Y todas las órbitas que conocí, y órbitas más luminosas y desconocidas; Un instante en la tierra futura, la tierra del Ciclo. Amén de estar llenos de una luz divina resplandeciente, los dominios trascendentales suelen ser descritos como algo más allá de lo percibido por los sentidos comunes. El poeta americano Henry David Thoreau escribe: Oigo más allá del alcance del sonido, Veo más allá del alcance de la vista, Nuevas tierras y cielos y mares alrededor mío, Y en mi día, sí, el sol empalidece su luz. Se suele experimentar lo Divino como eterno, inmutable y hiera del tiempo, como fue caracterizado por el filósofo chino Lao Tse en el Tao Te King: Existe algo inherente y natural, Que existió antes que el cielo y la tierra. Inmóvil e inapresable. Solo e inmutable; Lo penetra todo pero jamás se extingue. Puede ser considerado como la madre del Universo. Yo no conozco su nombre. Si me veo obligado a darle uno, Lo llamo Tao, y lo declaro supremo. Mucha gente que experimenta estas dimensiones interiores las reconoce como parte de la esencia expansiva e ilimitada de cada ser humano, que queda en la sombra a causa de los problemas y preocupaciones cotidianas. Por su claridad y vividez, los estados trascendentales con frecuencia se perciben como más reales que la realidad “común”; la gente suele comparar el descubrimiento de estas regiones con el despertar luego de un sueño, el corrimiento de velos opacos o la apertura de las puertas de la percepción. En ocasiones se adquieren nuevas ideas y un conocimiento complejo de los procesos vitales de fuentes que se encuentran en el interior de la persona a las que normalmente no se accede. Así como uno puede encontrarse en la zona desolada de la muerte del ego durante la noche oscura del alma, también puede encontrarse con un tipo de muerte del ego positiva en las regiones trascendentales. Aquí, las fronteras personales se disuelven temporalmente, y uno puede sentir la unión con el inundo exterior o el cosmos. Uno de los tipos más positivos de desintegración es aquel en el que uno se pierde en lo Divino inmanente, que se revela en lo que nos rodea. Quizás se sienta que la definición de individualidad se desvanece al fundirse con el mundo conocido de personas, árboles, animales o elementos inorgánicos. Durante otra forma que toma esta experiencia, es común sentirse unido a reinos divinos que trascienden la realidad de todos los días. Lord Alfred Tennyson describe así este estado: Más de una vez. Sentado en total soledad, girando en mí. La palabra que es el símbolo de mí mismo, El límite mortal del ser se aflojó, Y se desplazó a lo innombrado, como una nube se funde con el cielo. Es frecuente que en esta experiencia se dé la muerte suave del ego, la disolución de las estructuras del ego que es necesaria para llegar a una definición más amplia del ser. El filosofo y santo indio Ramana Maharishi comparó este proceso con una muñeca de azúcar que nada y se deshace en el océano de la conciencia. Una forma más dramática de la muerte positiva del ego es un enfrentamiento con la luz, comparada por los místicos con una polilla que vuela dentro de la llama divina y es consumida en un instante. Encontrarse con lo Divino en el curso de una emergencia espiritual es sumamente curativo. Al llegar a estos estados, uno siente emociones positivas tales como el éxtasis, el arroboamiento, el gozo, la gratitud, el amor y la dicha, que alivian o disuelven con rapidez estados negativos como la depresión y la ira. Sentirse dentro de una red cósmica que todo lo abarca le da a una persona que tiene problemas con su autoestima una imagen de sí expandida y fresca. Quienes tienen estas experiencias en su proceso suelen sentirse afortunados; desarrollan una visión optimista de las cosas que los acompaña en futuros desafíos. Sienten que aunque las cosas se pongan difíciles, al menos tienen una idea de adónde se dirigen. Es como tener un atisbo de la cumbre de la montaña: aunque se tenga que volver a la base para escalarla, se sabe que hay una recompensa que espera al final del viaje. Esto es preferible a pasarse meses atravesando emociones y sensaciones difíciles sin tener idea de cuál es la meta. Las experiencias positivas no necesariamente se dan como un estadio lógico en una progresión lineal, como un premio al final de una búsqueda difícil. Mucha gente descubre que debe limpiar problemas personales o bloqueos emocionales antes de que se abran estas zonas; cuando se las alcanza es factible sentir que uno se lo ha ganado gracias al trabajo duro anterior. Pero otras personas se conectan espontáneamente con zonas trascendentales dentro suyo a pesar de no haber trabajado duramente en los aspectos difíciles. En muchas emergencias espirituales se prueba brevemente y con periodicidad de estas fuentes, y se descubre que es más fácil acceder a ellas a medida que pasa el tiempo.

#### LOS PROBLEMAS CREADOS POR EXPERIENCIAS MÍSTICAS O TRASCENDENTALES.

A pesar de las cualidades en general benévolas de los estados positivos, hay dos puntos en donde pueden surgir problemas cuando una persona tiene una experiencia mística: el conflicto de aceptar o manejar las regiones trascendentales y el problema que se da cuando la experiencia se yuxtapone con el medio ambiente. Lo que es más, en muchas ocasiones estas dos áreas se superponen.

#### **PROBLEMAS DENTRO DE LA PERSONA**

Mucha gente no se siente preparada para el alcance de las regiones de lo sagrado. Estas son realidades y estados de la mente desconocidos. Permitirles la entrada en la propia conciencia suele significar suspender los conceptos conocidos de lo que es real. Tales personas pueden sentir también que no son lo suficientemente fuertes para soportar el profundo impacto de las manifestaciones sensoriales y físicas de las experiencias místicas y que no están lo suficientemente abiertas como para manejar su poder. El maestro espiritual norteamericano Ram Dass compara a tales personas con una tostadora, y sus reacciones con "conectar el enchufe a una corriente de 220 voltios en lugar de 110: todo se fríe". El enorme input físico, emocional, mental y espiritual resultará avasallador, y retroceder será una reacción natural. Una respuesta similar puede darse durante una poderosa experiencia de luminosidad. A veces, la gente siente que sus ojos son demasiado débiles o están nublados para poder soportar la intensidad de la luz deslumbrante, y realmente tienen temor de quedar cegados por ella. Cuando esto ocurre, es factible sentir un gran dolor físico dentro y alrededor de los ojos. Un meditador recuerda el terror que experimentó durante una experiencia transpersonal "positiva": "Era tan extraño... Había leído sobre la experiencia de la luz en libros sobre espiritualidad y sólo se mencionaba la felicidad que producía. Yo estaba deseando este tipo de estado desde hacía mucho tiempo, y había probado muchos tipos de trabajo interno para llegar a él. Pero cuando de hecho se dio, me produjo terror. Era atemorizante; era doloroso y terrible y maravilloso a un tiempo. Sentía que era demasiado, que no podía contener todo eso. Recordé a Moisés y la zarza ardiente, cómo era tan brillante que tuvo que volver la vista. Sentía que no estaba preparado, que no estaba lo suficientemente expandido o puro como para recibirla". Si bien el sufrimiento que se da en un encuentro místico puede sentirse como destructivo y violento al principio, con el tiempo la gente lo reconoce como el dolor de la apertura y del crecimiento espiritual. Quizás hasta lleguen a darle la bienvenida como un signo de su conexión con lo Divino, tal como lo describe Santa Teresa de Ávila: El dolor era tan agudo que me hacía emitir quejidos, pero el deleite de este enorme dolor es tan arrasador que a uno le es imposible desear que se vaya, ni ya nada satisface al alma más que Dios. Es un dolor espiritual, no físico, aunque el cuerpo torna parte de él, hasta una parte considerable. Es un intercambio de cortesías entre el alma y Dios. La experiencia de la desintegración positiva del ego descrita anteriormente también puede traer aparejados ciertos problemas. Mientras que algunos agradecen la oportunidad de liberación y expansión, para quienes están muy apegados a sus identidades individuales este momento resultará muy atemorizante, y hasta es posible que se resistan y luchen contra él. Aunque este estado de pérdida del ego es transitorio, quienes lo atraviesan lo perciben como permanente. En el limbo que está entre lo que creían ser y en lo que se convertirán, es probable que se pregunten: "¿Quién soy? ¿Adónde me está llevando todo esto? ¿Cómo confiar en lo que me ocurre?". Habrá quienes no confíen en la realidad de las posibilidades recién descubiertas o teman que los estados que experimentan sean el signo de una enfermedad mental. Tal vez les asuste estar tanto tiempo lejos de lo normal, y hasta tengan miedo de que luego del encuentro con lo Divino habrán cambiado tanto que la gente a su alrededor se dará cuenta enseguida de que ellos son "distintos" y pensarán que son especiales o locos. Puede que otros se resistan a lo trascendente, sin importar la serenidad o belleza que sientan, porque no se consideran dignos de la experiencia. Conocemos a varias personas con una trayectoria de problemas de autoimagen que se sentían poco dignas de cualquier experiencia demasiado agradable o auspiciosa. A menudo, cuanto más benévolos eran su estado espiritual, más activamente intentaban resistirlo. Algunas personas se deprimen después de haber visitado los dominios de lo trascendental porque su vida cotidiana les parece insulsa y aburrida en comparación con el brillo y la liberación que han experimentado. Un terapeuta nos contó así las limitaciones del cuerpo físico después de una experiencia mística: "En ese estado luminoso, me sentía completamente libre, sin límites, rodeado y lleno de una luz brillante, inundado por una profunda paz. Cuando comencé a volver al mundo ordinario, sentí que mi nuevo ser expandido estaba siendo constreñido de vuelta en mí ser físico de todos los días. Sentí que mi cuerpo era una trampa de acero, que retenía y enjaulaba todas mis posibilidades. Comprendí que el drama y el sufrimiento de la vida cotidiana me empezaban a penetrar, y lloré ansiendo volver a la libertad que había descubierto." Realmente, algunas personas en esta situación desearán quedarse en un estado agradable de expansión, excluyendo sus responsabilidades diarias, o querrán repetir la experiencia con tal intensidad que se cerrarán a las otras etapas de su viaje espiritual, si bien no tan hermosas o extraordinarias, igualmente importantes. Como consecuencia, dejarán de cooperar con su posterior desarrollo, al resistirse y aun al juzgar todo lo que no sea tan placentero como un estado místico.

#### **PROBLEMAS CON LO COTIDIANO**

Es frecuente que la gente salga beneficiada por su encuentro con lo Divino, pero tenga problemas con su entorno social. En ciertas instancias se habla con los seres queridos sobre los poderosos estados místicos, y si la familia, los amigos o el terapeuta no comprenden el potencial curativo de estas dimensiones, no las considerarán válidas y, quizás, automáticamente se preocupen por la salud mental de su ser querido o su paciente. Si la persona que ha tenido la experiencia duda siquiera un poco de su validez, o está preocupada

por su salud mental, la preocupación de otros no hará más que exagerar estas dudas, comprometiendo, nublando u oscureciendo así la riqueza de los sentimientos y sensaciones originales. También surgen dificultades cuando los encuentros trascendentes ocurren en situaciones en los que pueden ser malinterpretados. En general, a la gente le resulta menos problemático experimentar el arroamiento místico en los confines seguros de su habitación para meditar o en su propia habitación, que en un centro de compras o un aeropuerto. Si una persona no está en una situación en la que pueda ser contenida durante la disolución de las fronteras personales, es probable que, por un tiempo, le resulte difícil relacionarse con el mundo exterior. La coordinación física o los movimientos le causarán inseguridad, y puede parecer torpe y desorientada. Si al mismo tiempo tiene que interactuar con el mozo de un restaurante o un guardia de seguridad de un aeropuerto, esta dificultad es comprensible. Otros temen que si permiten que esas experiencias de expansión penetren en su vida, su nueva percepción les traerá responsabilidades adicionales indeseadas, ya sea hacia la gente que los rodea o hacia el mundo en general. Se preguntarán: “¿revelación significa que debo hacer algo con ella? ¿Se supone que tengo que ayudar a otra gente a ver lo que he visto? ¿Esto me da un papel especial en el mundo?”. Quizás tengan la reacción opuesta: sentirán que han sido bendecidos por la providencia divina y que por lo tanto merecen un reconocimiento especial y un status elevado que los libere de las preocupaciones comunes. Tal al vez hayan llegado a percibir auténticamente que su existencia es parte de un sistema cósmico intrincado e interconectado; como resulta do, sentirán que Dios se hará cargo de todo y que a ellos no les tocan mas responsabilidades en la vida. Esto está muy relacionado con la forma en que la gente actúa de acuerdo con lo que percibe. Si han estado conectados con lo que sienten es Dios o un Orden Superior, o con un ser divino como Buda o Jesús, es factible que permitan que este estado distorsione su ego o su sentido de la identidad personal. Más que entender que han dado con tina realidad universal potencialmente al alcance de todos, sentirán que ésta es exclusivamente suya. En vez deemerger de la experiencia comprendiendo que son seres divinos así corno lo son todos los demás, creerán que son Dios y que tienen un mensaje para el mundo. Tales personas pueden desarrollar tendencias mesiánicas, que al ser expresadas producirán el rechazo de los demás.

## CAPÍTULO 4

### TIPOS DE EMERGENCIA ESPIRITUAL

De lo irreal llevadme a lo real. De la oscuridad a la luz. De la muerte a la inmortalidad.

Brihad-Arankaya Upanishad

El denominador común en todas las crisis de transformación es la manifestación de diversos aspectos de la psique que antes eran inconscientes. Sin embargo, cada emergencia espiritual representa una selección y una combinación única de elementos del inconsciente. Algunos de ellos son biográficos, otros perinatales y otros aun transpersonales. Estas tres categorías de experiencias fueron descritas brevemente con anterioridad y serán analizadas en el capítulo 7. No existen fronteras dentro de la psique, ya que todos sus contenidos forman un continuum con varios niveles y muchas dimensiones. Por lo tanto, uno no debe dar por sentado que las emergencias espirituales vienen en tipos o formas con fronteras bien delimitadas como para distinguirlas claramente. No obstante, es posible y útil definir ciertos tipos de emergencia espiritual que sí tienen suficientes rasgos específicos y característicos que las diferencian. La siguiente lista de tipos se basa en nuestros muchos años de experiencia con gente que ha atravesado tales crisis, en la información de colegas que realizan un trabajo similar y en el estudio de escritos relacionados con este tema. En la medida en que definamos, describamos y analicemos cada uno de ellos, es importante recordar que sus fronteras son borosas y, en muchos casos, se superponen.

- Episodios de conciencia de la unidad (experiencias cumbre)
- El despertar de Kundalini
- Experiencias cercanas a la muerte
- Surgimiento de “recuerdos de vidas pasadas”
- Renovación psicológica por un retorno al centro
- Crisis chamánicas
- Despertar de la percepción extrasensorial (apertura psíquica)
- Comunicación con guías espirituales y la canalización
- Encuentros cercanos con Ovnis
- Posesiones

#### *EPISODIOS DE CONCIENCIA DE LA UNIDAD (EXPERIENCIAS CUMBRE)*

En esta luz mi espíritu súbitamente vio a través de todo, dentro y acerca de todas las criaturas, aun las hierbas y el pasto, conoció a Dios, quién y cómo es El, y cuál es su voluntad; y de pronto en esa luz sentí el impulso poderoso de describir el ser de Dios. Pero como no podía en ese momento aprehender los nacimientos más

profundos de Dios en su ser y comprenderlos con mi razón, pasaron casi doce años hasta que una comprensión perfecta me fuera entonces dada. Jacob Boheme, Aurora: Dawning of the Day in the East.

El psicólogo norteamericano Abraham Maslow describió una categoría de experiencias místicas caracterizadas por la disolución de las fronteras personales y la sensación de ser uno con otras personas, con la naturaleza, con todo el universo y con Dios; acuñó para ellas el término "experiencias cumbre". En sus escritos, Maslow critica duramente a la posición tradicional de la psiquiatría occidental, la que sostiene que estas experiencias son síntoma de la enfermedad mental. Maslow demostró sin lugar a dudas que las experiencias cumbre ocurren en personas normales y bien adaptadas. También observó que si se les permite completarse naturalmente es común que resulten en un mejor funcionamiento en el mundo y que conduzcan a lo que él llama "la autorrealización": una mayor capacidad para expresar el propio potencial creativo. El psiquiatra e investigador de la conciencia Walter Pahnke desarrolló una lista de las características básicas de una experiencia cumbre, basándose en el trabajo de Abraham Maslow y W. T. Stace. Utilizó el siguiente criterio para describir este estado de la mente:

- Unidad (interna y externa)
- Una fuerte emoción positiva
- La trascendencia a las categorías espacio y tiempo
- Sentido de lo sagrado (numinosidad)
- Naturaleza paradójica
- Objetividad y realidad de las percepciones obtenidas
- Inefabilidad
- Efectos posteriores positivos

Como esta lista lo indica, un individuo que vive una experiencia cumbre tiene la sensación de sobreponerse a la fragmentación y división cuerpo/mente, y alcanza un estado de unidad y completud interna total que usualmente resulta muy curativo y benéfico. Trasciende también la distinción normal entre sujeto y objeto, y vive un estado extático de unión con la humanidad, la naturaleza, el cosmos y Dios. Está asociado a una fuerte alegría, felicidad, serenidad y paz. Las personas que experimentan una conciencia mística de este tipo tienen la sensación de dejar la realidad ordinaria, en donde el espacio es tridimensional y el tiempo lineal para entrar en una zona mítica y sin tiempo donde ya no caben esas categorías. En este estado, la eternidad e infinitud pueden experimentarse en segundos del tiempo del reloj. Otra cualidad vivencial de la conciencia de la unidad es el sentido de numinosidad, un término que C. G. Jung utilizaba para describir un profundo sentido de lo sagrado y lo santo que está asociado a ciertos procesos profundos de la psíquis. La experiencia de lo numinoso nada tiene que ver con creencias religiosas previas o programas: es una percepción directa e inmediata de que se está ante algo que tiene una naturaleza divina y es totalmente diferente de nuestra percepción común del mundo de todos los días. Las descripciones de estas experiencias están llenas de afirmaciones paradojas que violan las reglas básicas de la lógica. Es posible referirse a un estado místico diciendo que es como estar vacío de contenidos pero contenerlo todo. Ya que no presenta nada concreto, nada parece faltar, porque contiene a toda la existencia en potencia. La persona que lo des criba hablará de una completa ausencia del ego y dirá que su sentido de identidad estaba tan infinitamente expandido que contenía al universo entero. Otros podrán decir que se sintieron absolutamente insignificantes, sobrecogidos y humildes por la experiencia, pero guardan la sensación de un logro de dimensiones cósmicas, porque se sienten en cierta forma una nada, se perciben como commensurables con Dios. Durante una experiencia mística tal vez se sienta que se accede al más alto conocimiento y sabiduría en cuestiones espirituales importantísimas. Por lo general esto no incluye información sobre el mundo material, aun que ciertos estados místicos han sido ocasionalmente una fuente de información válida que pudo utilizarse prácticamente. Es más usual tener una comprensión instantánea de la esencia de la existencia descrita por los Upanishads como "conocer Eso, el conocimiento que brinda el conocimiento de todo lo demás". Este conocimiento de la verdadera naturaleza de la existencia se percibe en última instancia como mucho más real e importante que todas las teorías científicas o percepciones y conceptos de la vida cotidiana. La inefabilidad es un rasgo característico del estado místico. Es en verdad imposible describir a otros la naturaleza de estas experiencias, su profundo significado y su importancia, en especial a quienes nunca las han tenido. Casi todos los que relatan su experiencia mística se lamentan de la total ineficacia de las palabras para contarla. Quienes han tenido es te tipo de vivencia a menudo dicen que el lenguaje poético, aunque imperfecto, es el mejor vehículo para transmitir estos estados. Los versos inmortales de los grandes poetas trascendentales de Oriente, como Omar Khayyam, Rumi, Kabir, Mirabai, y Kahlil Gibran, así como Hildegard von Bingen, William Blake, Rainer Maria Rilke y otros de nuestra tradición así lo atestiguan. Si se permite que estas experiencias sigan su curso, es probable que ejerzan una influencia profunda y duradera en el bienestar general de la persona, su escala de valores y sus estrategias de vida. Suelen producir una mejora de la salud emocional y física, una mayor apreciación de la vida y una acritud más amorosa, tolerante y honesta hacia los demás seres humanos. Son capaces de reducir drásticamente la agresividad, la intolerancia, los impulsos irracionales y las ambiciones poco realistas. Hay ciertas situaciones en la vida que son especialmente capaces de producir una experiencia cumbre. En muchos casos, la disolución del ego se da cuando uno se ve sobrepasado por la percepción de algo exquisita mente bello. Esto suele ocurrir con la naturaleza: al bucear en jardines de coral, navegar en el océano o en una balsa por los rápidos de un río, acampar en el desierto, escalar montañas elevadas, andar en globo o practicar el aladeltismo. Varios astronautas han tenido experiencias de este tipo durante los vuelos a la luna y al orbitar la tierra. Otra fuente

importante de experiencias cumbre la constituye el arte inspirado; en este caso, el arroamiento místico puede ser experimentado tanto por el artista que crea o interpreta, como por el admirador sensible. Muchas experiencias de conciencia de la unidad han sido inspiradas por el esplendor de las pirámides egipcias, los templos hindúes, las catedrales góticas, las mezquitas musulmanas y el Taj Mahal; así como por música, pinturas o esculturas. El amor, el romance y el éxtasis erótico también disparan con frecuencia poderosas sensaciones de unidad con el todo. Quizás resulte asombroso que las experiencias cumbres también se den en entrenamientos rigurosos y encuentros competitivos. Michael Murphy y Rhea White han brindado ejemplos sorprendentes de tales estados en su libro *The Phychic Side of Sports*. Considerando que las experiencias cumbres son positivas y están llenas de posibilidades, puede resultar desconcertante que se conviertan en un motivo de crisis espiritual. La razón principal para tales complicaciones es que la cultura occidental en realidad no tiene una comprensión cabal de los estados alterados de conciencia. Como consecuencia, somos incapaces de reconocer el valor de estas experiencias, de aceptarlas y de contener a quienes las viven. La actitud que predomina en la psiquiatría tradicional y en el público en general es que cualquier desviación de la percepción y la comprensión común de la realidad es patológica. En estas circunstancias, un occidental promedio que atraviesa un estado místico tenderá a cuestionar su salud mental y a resistir lo que experimenta. Los parientes y amigos probablemente apoyarán tal actitud y sugerirán que se recurre a la ayuda psiquiátrica. Mucha gente en el medio de una experiencia cumbre ha sido enviada a un psiquiatra, que le diagnosticó una patología, interrumpió la experiencia con medicación supresiva y tranquilizantes y le adjudicó el rol de paciente psiquiátrico de por vida.

#### *EL DESPERTAR DE KUNDALLINI*

En ocasiones la Corriente Espiritual se eleva por la columna vertebral, arrastrándose como una hormiga. Otras veces, en samadhi, el alma nada gozosamente en el océano del éxtasis divino como un pez. Y en otras, cuando me acuesto de costado, siento cómo la Corriente Espiritual me empuja, como un mono, jugando conmigo alegremente. Me quedo quieto. Esa Corriente, como un mono, de un salto súbito llega al Sahasrara (centro de la coronilla). Es por eso que me ven dar un respingo. Y en otras oportunidades, de nuevo, la Comente se eleva como un pájaro que salta de rama en rama. El lugar en donde se asienta parece de fuego... A veces se mueve como una serpiente. Va en zig-zag hasta alcanzar la cabeza y entro en samadhi. La conciencia espiritual de un ser humano no ha despertado a menos que surja Kundalini. Del santo hindú Ramakrishna.

Se hallan descripciones de esta variante de emergencia espiritual en la antigua literatura de la India; sus manifestaciones se atribuyen a la activación o al despertar de una forma sutil de energía llamada "el poder de la serpiente", o Kundalini. De acuerdo a los yoguis, Kundalini (literalmente "el que se enrosca") es la energía que crea y sustenta al cosmos. En el cuerpo humano, reside en forma latente en la base de la espina dorsal. Tiene el potencial para purificar y curar a la mente y al cuerpo mediante la apertura espiritual y así elevarnos a un nivel más alto de conciencia. La Kundalini durmiente es tradicionalmente representada como una serpiente enroscada tres veces y media alrededor del lingam, el símbolo fálico del poder masculino regenerador. Entre las situaciones que pueden producir el despertar de Kundalini se hallan la meditación intensa, la intervención de un maestro espiritual o gurú avanzado, y ciertos movimientos o ejercicios del yoga Kundalini. Ocasionalmente, dar a luz y mantener relaciones sexuales apasionadas jugarán un papel igualmente motivador. En algunos casos, se da el despertar espontáneo de Kundalini: ocurre inesperadamente, en medio de las tareas cotidianas, sin un factor desencadenante claro. La energía Kundalini, activada, adquiere su forma ígnea, o Shakti, y sube por la columna, fluyendo a través de los conductos del cuerpo sutil, un campo incorpóreo de energía que, los yoguis dicen, penetra y rodea al cuerpo físico. Al limpiar los efectos de viejos traumas, abre los siete centros espirituales llamados chakras, que se localizan en el cuerpo sutil a lo largo de un eje que se corresponde con la espina dorsal. Además de varias experiencias difíciles asociadas a este proceso de limpieza, quienes viven el despertar de Kundalini suelen hablar de estados extáticos relacionados con alcanzar un nivel más alto de conciencia. Entre éstos, merece ser mencionado el samadhi, o unión con lo Divino, que ocurre cuando el proceso llega al séptimo centro, el de la "corona" (Sahasrara). Este proceso, aunque los yoguis lo consideren deseable y benéfico, no deja de tener sus peligros. Lo ideal sería que aquellos que atraviesen un despertar intenso de Kundalini contaran con la guía de un maestro espiritual con experiencia. La energía Shakti que se mueve a través del cuerpo trae a la conciencia una amplia gama de elementos anteriormente inconscientes: recuerdos de traumas psicológicos y físicos, secuencias perinatales y distintas imágenes arquetípicas. Cuando esto ocurre, la gente que atraviesa este tipo de crisis experimenta un rico muestrario de manifestaciones emocionales o corporales llamadas kriyas. Sienten una intensa energía y un calor que les recorre la columna en dirección ascendente, y a menudo sus cuerpos se sacuden y hacen movimientos espasmódicos y torsiones. Es probable que su psique se vea inundada por profundas oleadas de emociones tales como la ansiedad, la ira, la tristeza, y también la alegría y el éxtasis. Un desbordante miedo a la muerte, a la pérdida del control y a la locura son formas concomitantes de las manifestaciones más extremas del despertar de Kundalini. Tal vez estas personas encuentren difícil controlar su comportamiento; durante las oleadas de la energía Kundalini puede que emitan sonidos involuntarios y que sus cuerpos se muevan de forma extraña e inesperada. Las manifestaciones más comunes en este caso son llorar o reír sin motivo, hablar en lenguas extrañas, cantar canciones antes desconocidas y cánticos espirituales, tomar posturas y gestos del yoga, e imitar una variedad de sonidos y movimientos de animales. Las manifestaciones sensoriales de

Kundalini son de una gran variedad y riqueza. Suelen describirse visiones coloridas de hermosos diseños geométricos, luces brillantes de una belleza sobrenatural y complejas escenas de deidades, demonios y santos. Se experimentan sonidos internos que van desde zumbidos y cantos de grillos hasta música celestial y coros de voces humanas. En ocasiones se huelen perfumes y bálsamos exquisitos; hay quienes hablan de la fragancia increíblemente dulce de un néctar divino. Son especialmente comunes la excitación sexual y la sensación del orgasmo, que pueden ser tanto placenteras como dolorosas. La profunda conexión entre Kundalini y la energía sexual es la base de una práctica yogui llamada Tantra, donde la unión sexual ritual es utilizada como un vehículo para inducir experiencias espirituales. Un estudio cuidadoso de las manifestaciones del despertar de Kundalini confirma que, aunque intenso y devastador, este proceso es en esencia curativo. En conexión con experiencias de este tipo, hemos observado en repetidas ocasiones el alivio o la limpieza total de un amplio espectro de problemas físicos, incluyendo la depresión, distintas fobias, jaquecas y asma. No obstante, en el curso del despertar de Kundalini, distintos síntomas antiguos pueden intensificarse temporalmente, y también manifestarse los que estaban latentes. En ocasiones parecerán problemas médicos y psiquiátricos y hasta serán mal diagnosticados como tales. A pesar de que en las escrituras de la India se encuentra la expresión más sofisticada y elaborada de la idea de Kundalini, existen importantes paralelos en muchas culturas y religiones en todo el mundo. Uno de los ejemplos más interesantes es la danza de trance de los habitantes kung, del desierto de Kalahari, en África. Llevan a cabo regularmente rituales que duran toda la noche, en los cuales las mujeres se sientan en el suelo tocando los tambores y los hombres se mueven en un círculo ejecutando movimientos rítmicos y monótonos. Uno tras otro, los participantes en trance un profundo estado alterado de la conciencia, en donde se liberan emociones fuertes como la ira, la ansiedad y el miedo. Muchas veces no son capaces de mantenerse derechos, y comienzan a sacudirse violentamente. Luego de esta experiencia dramática, es muy común que entren en éxtasis. De acuerdo a la tradición de esta gente, la danza libera, desde la base de la columna vertebral, una fuerza cósmica curativa llamada ntum o "medicina". Con posterioridad, se pasa por medio del contacto físico de una persona a otra. Ideas similares a la de Kundalini y a la del sistema de los chakras también existen entre las tribus de Norteamérica. Los hopis conocen centros de energía psíquica que se parecen mucho a los chakras. Joseph Campbell solía señalar elementos similares en las pinturas sobre arena de los indios navajo. Sistemas semejantes se encuentran en el budismo tibetano, el yoga taoísta, el zen coreano y el sufismo. Sin embargo, la activación de Kundalini no es un fenómeno privativo de las tradiciones orientales. En la tradición cristiana, manifestaciones que se asemejan a Kundalini han sido descritas durante la llamada oración de Jesús o Hesicasmo. Signos inequívocos del despertar de Kundalini han sido observados últimamente en miles de occidentales modernos. Gopi Krishna, un maestro de fama mundial de Kashmir, quien experimentó personalmente una profunda y dramática crisis Kundalini, dedicó muchos años de su vida a alertar al mundo occidental sobre la existencia e importancia de este fenómeno. El mérito de haber atraído la atención de los círculos profesionales de Occidente hacia la idea de Kundalini es del psiquiatra y oculista californiano Lee Sanella. En su libro precursor en la materia, *The Kundalini Experience: Psychosis or Trascendence*, describe la forma en que se da el despertar de Kundalini en nuestra cultura, desde el punto de vista de la medicina occidental. Sandia enfatizó la importancia médica del síndrome Kundalini. Señala que puede estimular muchos problemas psiquiátricos y aun médicos, tales como psicosis, histerias, desórdenes de la vista, ataques cardíacos, enfermedades gastrointestinales, infecciones pelvianas, epilepsia y hasta esclerosis múltiple. Por estas razones, Sandia considera que un examen médico a cargo de un clínico informado es particularmente importante en este tipo de emergencia espiritual.

#### **EXPERIENCIAS CERCANAS A LA MUERTE**

Entonces vi toda mi vida en varias imágenes, como en un escenario, a cierta distancia de mí. Me vi como el personaje principal de la obra. Todo estaba transfigurado como por una luz celestial, todo era hermoso, sin ninguna pena ni ansiedad ni dolor. Los recuerdos de experiencias muy trágicas que había tenido eran claros pero no me causaban tristeza. No sentía ni conflictos ni ansiedad, los conflictos se habían transfigurado en amor. Pensamientos elevados y armonio SOS dominaban y unían cada imagen, y una música como celestial, una calma divina, llenó mi alma. Me vi rodeado por un cielo azul con delicadas nubecillas rosadas y violetas. Me sumergí en todo esto suavemente, sin dolor alguno, y vi que caía libremente y bajo mí había un campo nevado... Luego escuché un golpe sordo y terminé de caer. Albert Heim describe así su caída casi fatal en los Alpes suizos.

La muerte es una de las pocas experiencias universales de la existencia humana. Es el acontecimiento más predecible de nuestra vida, y el más misterioso. Desde tiempos inmemoriales, la realidad de nuestra mortalidad ha sido una fuente inextinguible de inspiración para artistas y místicos. La idea de la supervivencia de la conciencia después de la muerte y la del viaje póstumo del alma aparece en la literatura folclórica, mitológica y espiritual de todos los tiempos y culturas. Hay escrituras sagradas especiales dedicadas a la descripción y el análisis de las experiencias relacionadas con la muerte y el morir. En el pasado, los científicos occidentales ignoraban la llamada "mitología funeraria", ya que consideraban que era también producto de la fantasía y la imaginación de los pueblos primitivos, incapaces de enfrentar y aceptar la realidad de su mortalidad. Esto empezó a cambiar drásticamente luego de que Elisabeth Kübler-Ross atrajo la atención profesional al área de la muerte y el morir, y Raymond Moody publicó su libro *La vida después de la vida*, de enorme éxito. El trabajo de Moody se basaba en los relatos de ciento cincuenta personas que habían experimentado la cercanía de la muerte; en esencia, confirmaba las descripciones que se encuentran en los libros de los muertos tanto

tibetano como egipcio, en la Ars Morendi europea, y otras guías para morir similares de otros tiempos y culturas. Resultó claro que el proceso de morir puede estar relacionado con un viaje interno extraordinario a las regiones transpersonales de la psique. Aunque hay variaciones de persona en persona, las experiencias de la gente que estuvo muy cerca de la muerte parecen seguir un patrón general. La vida entera hasta ese punto se puede rever como una película in creíblemente condensada y vívida en cuestión de segundos. La conciencia es capaz de separarse del cuerpo y moverse con gran independencia y libertad. En algunas ocasiones flota sobre la escena del accidente y observa con curiosidad y un desapego entretenido, y en otras viaja a lugares muy distantes. Mucha gente experimenta el paso por un túnel o embudo oscuro hacia una fuente de luz cuya radiancia y brillo están más allá de la imaginación humana. Esta luz es de tina belleza exquisita y sobrenatural y está dotada de características personales definidas. Irradia u n amor infinito que todo lo abraza, el perdón y la aceptación. Moody utiliza el término Ser de Luz para describir la naturaleza de esta experiencia; mucha gente se refiere a ella explícitamente como Dios. Este encuentro es un intercambio personal e íntimo que entraña profundas lecciones sobre la vida y las leyes universales; se provee así un contexto en el que es posible observar la propia vida que ha pasado y evaluarla de acuerdo a estos patrones cósmicos. A la luz de esta nueva información, uno toma la decisión de volver o no a la realidad ordinaria. La gente que ha tenido esta experiencia y ha vuelto a la vida generalmente lo ha hecho con una profunda de terminación de vivir en una forma congruente con los principios que ha aprendido. Las experiencias cercanas a la muerte pueden resultar, entonces, poderosos catalizadores del despertar espiritual y de la evolución de la con ciencia. Un encuentro con esta fuente transpersonal bajo la forma de este Ser de Luz produce profundos cambios en la personalidad, muy similares a los efectos posteriores a las experiencias cumbre espontáneas que des ccribe Maslow: un aumento en la autoestima y la confianza en uno mismo, y un menor interés en el status, el poder y los bienes materiales. Se asocian a menudo una alta apreciación de la naturaleza y la vida, una gran preocupación por lo ecológico y un acrecentamiento del amor por el resto de los seres humanos. Sin embargo, la consecuencia más notoria es el surgimiento de una espiritualidad de calidad universal, ya que trasciende los intereses separatistas del sectarismo religioso y se asemeja a lo mejor de las tradiciones místicas y las grandes filosofías espirituales de Oriente, en lo que hace a su calidad abarcadora y a la trascendencia de las fronteras comunes. Las experiencias de este tipo les ocurren a un tercio de las personas que corren el peligro de perder la vida. Se dan independientemente del sexo, edad, inteligencia, nivel de educación, creencias religiosas, afiliación a una religión u otras características similares. Tampoco parece importar si hay daño biológico o no; muchas veces, sólo el estar expuesto a una situación en la que uno podría perder la vida es suficiente. La razón por la cual este tipo de vivencia frecuentemente produce una emergencia espiritual, es porque implica un cambio abrupto y un vuelco profundo en la experiencia de la realidad en personas que no están preparadas. Un accidente automovilístico en la hora pico de tráfico o un ataque al corazón cuando se practica aerobismo son capaces de catapultar a una persona hacia una aventura visionaria fantástica en cuestión de segundos. Por desgracia, la gente que asiste al accidentado en estos casos no se percata de que estas emergencias tienen una dimensión espiritual y psicológica muy importante. Moody anotó, por ejemplo, que en sólo uno de los ciento cincuenta casos estudiados por él, el médico que atendió a la persona tenía conocimiento de lo que era una experiencia de cercanía con la muerte. Esto es sorprendente, dado que la medicina es la disciplina que maneja profesionalmente y a diario la muerte y el morir. La situación ha cambiado desde que se publicó el libro de Moody, y muchos otros científicos han confirmado y profundizado en sus hallazgos originales. Sus resultados fueron publicados en libros muy conocidos y aparecieron repetidas veces en los medios de comunicación masivos. Los profesionales ahora tienen un conocimiento intelectual del fenómeno que rodea a este tipo de experiencias, así como también la gran mayoría de sus pacientes. Desafortunadamente, esta información aún tiene que encontrar una suficiente aplicación en el trabajo clínico de todos los días con la gente que atraviesa estas emergencias.

#### **SURGIMIENTO DE «RECUERDOS DE VIDAS PASADAS»**

El proceso afectaba profundamente a la paciente, y describió cómo estaba inmersa en una violenta batalla en la antigua Persia. De pronto, sintió un dolor agudo en el pecho a causa de una flecha. Yacía en el suelo, moría en el polvo, en un día de calor. En el ciclo azul sobre su cabeza, vio a los buitres acercándose en grandes círculos. Aterrizaron y la rodearon, esperando que muriera. Estando todavía con vida, algunos de ellos se acercaron y empezaron a arrancar pedazos de su carne. Gritando y golpeando a su alrededor, ella peleaba una batalla desesperada pero ya perdida contra las aves de rapiña. Finalmente, se rindió, y murió. Cuando salió de esta experiencia, estaba libre de su fobia a los pájaros y las plumas, que la había atormentado durante muchos años. Una regresión hipnótica descrita en The Adventure of Self Discovery, por Stanislav Grof.

Un tipo de fenómeno transpersonal merece una especial atención, dados su importancia práctica y el papel clave que ha tenido en las religiones de muchas culturas: se trata de los llamados recuerdos de vidas pasadas, o experiencias kármicas. Son una de las manifestaciones más vívidas y dramáticas de los estados alterados de conciencia. Consisten en secuencias de vivencias que ocurren en otros períodos históricos y/u otros países. A menudo se trata de acontecimientos de una fuerte emoción y que retratan con sorprendente detalle a sus protagonistas, sus escenarios y sus circunstancias históricas. Una característica importante de las experiencias kármicas es la convicción de que estos acontecimientos son recuerdos personales de una vida anterior. Ya sea que consideremos a estas experiencias como evidencia en favor de la reencarnación o no, son fenómenos psicológicos importantes, con un potencial curativo de transformación muy grande. Experiencias de es te tipo

han sido las que inspiraron los conceptos de renacimiento y de la ley del karma en la India. De acuerdo con estas enseñanzas, nuestra existencia no se limita a una vida sino que consiste en una larga cadena de reencarnaciones sucesivas. En general no se recuerdan las reencarnaciones previas, excepto en ocasiones especiales en las que recuerdos aislados de acontecimientos importantes de nuestras vidas pasadas emergen a nuestra conciencia. Sin embargo, somos responsables de nuestros actos en todas ellas: por los efectos inexorables de la ley del karma, nuestra vida actual se forma de acuerdo a los méritos y deudas de las precedentes y, a su vez, nuestras acciones actuales influyen en nuestras futuras reencarnaciones. Para apreciar la importancia psicológica de las experiencias de vidas pasadas, debemos notar que el concepto de la reencarnación en el que se basan está presente en la mayoría de las culturas antiguas y preindustriales. Es la piedra fundamental de los grandes sistemas espirituales de la India: hinduismo, budismo, jainismo y sikhismo, y del vajrayana tibetano. El amplio espectro de otras culturas y grupos que han compartido la creencia en vidas pasadas es muy rico: incluye a los antiguos egipcios, los indios americanos, los parsis las culturas de la Polinesia y el culto órfico de la antigua Grecia. Casi todos ignoran que existían ideas similares en el cristianismo antes del año 553 de nuestra era, cuando fueron censuradas por un concilio especial en Constantinopla, bajo el reinado del emperador Justiniano, conectado con las enseñanzas del padre Orígenes. Otro aspecto importante de los recuerdos de vidas pasadas es su extraordinario potencial terapéutico y transformador, confirmado en reiteradas ocasiones por psicoterapeutas e investigadores de la conciencia que estudian estados alterados. Cuando el contenido de la experiencia kármica termina de hacerse consciente, es capaz de explicar muchos aspectos de otra manera incomprensibles de la vida cotidiana de una persona. Dificultades para relacionarse con ciertas personas, miedos inexplicables, de sagrados y atracciones particulares, así como oscuros problemas emocionales y psicosomáticos parecen adquirir sentido como cargas kármicas de una vida anterior, y suelen desaparecer cuando la experiencia se completa. Hemos observado repetidamente el alivio o la total eliminación de graves dolores psicosomáticos, depresiones, fobias, asma psicogénica, jaquecas y otros problemas que anteriormente resistían a una variedad de tratamientos convencionales, luego de que una persona ha revivido una "vida anterior". Los recuerdos de vidas pasadas también pueden convertirse en una fuente de considerables problemas. Cuando están cerca de lo consciente, pero no lo suficiente como para manifestarse por completo, suelen tener un profundo impacto en la psique y causar dificultades emocionales y físicas serias. La persona en cuestión experimentará, en diferentes partes del cuerpo, sensaciones raras que no tienen una base en la realidad cotidiana. Puede notar temores infundados hacia cierta gente, lugares, o, por el contrario, irresistibles atracciones. Se puede llegar a sentir dolores agudos en el cuerpo o sensaciones de ahogo para las que no hay causa médica, y la imagen de una cara, un lugar o un objeto desconocidos emergirá recurrentemente a la conciencia. Todos estos elementos son partes significativas de un patrón kármico que no ha salido a la superficie por completo, y que, experimentadas fuera de contexto, parecerán incomprensibles y completamente irracionales. En nuestros talleres vivenciales, durante sesiones de Respiración Holotrópica, mucha gente fue capaz de identificar, revivir en su totalidad y resolver varios recuerdos de vidas pasadas que durante meses o años habían sido el origen de serias dificultades emocionales. Se pueden dar otros problemas cuando una experiencia kármica fuerte te empieza a emerger a la conciencia en el medio de la vida cotidiana y perturba profundamente su funcionamiento normal. Quizás se sienta el impulso de llevar a cabo ciertos elementos del tema kármico a fondo, antes de que se hagan conscientes por completo, sean comprendidos y "completados". Hemos visto casos en los que individuos bajo la influencia de algún recuerdo de una vida pasada identificaban a ciertas personas de su vida actual como sus parejas kármicas, ya fueran enemigos o almas gemelas. Como consecuencia, las asediaban, o bien en busca de un enfrentamiento o bien en busca de una conexión. Tales situaciones pueden causar mucha confusión e incomodidad. La vivencia completa de una fuerte experiencia kármica no significa el fin de los problemas. Aun cuando el proceso interno llegue a su fin y se hayan aceptado sus implicancias, existe la posibilidad de que algunas Personas se encuentren ante un desafío adicional. Han experimentado profundas e importantes realidades extrañas a nuestra cultura y tienen la tarea de reconciliarlas con la visión del mundo tradicional de la civilización occidental. Sin embargo, puede resultar fácil para quienes no están comprometidos con una filosofía bien organizada o una cosmovisión científica, ya que encontrarán la experiencia interesante, reveladora y benéfica, y aceptarán la información nueva sin sentir demasiada necesidad de analizarla. No obstante, aquellos individuos con una orientación fuertemente intelectual y una inversión grande en la comprensión racional quizás sien tan que están pisando en falso, que el suelo ya no es tan sólido bajo sus pies. Tal vez entren en un periodo de desagradable confusión, como resultado de haber vivido algo tan convincente e importante que amenaza con socavar e invalidar su sistema de creencias.

#### **RENOVACION PSICOLOGICA POR UN RETORNO AL CENTRO**

La imaginería religiosa describía al paciente como a otro Cristo luchando contra el Demonio; al igual que Cristo, iba a ser sacrificado y resurgiría. El jardín del Edén figuraba con preeminencia: era ocupado a la vez por el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo, pero luego usurpado por el Demonio. Historias entrelazadas con lo anterior hablaban de cuatro reyes en los cuatro puntos cardinales, y un conflicto enorme entre el rey del norte y el rey del sur. Como un héroe mítico, el paciente se encontró a sí mismo realizando grandes prodigios. Como el rey Ricardo Corazón de León, mató a un tigre y estranguló a una serpiente a los pocos momentos de nacer. Como un héroe japonés, tomó la forma de una serpiente y adquirió el "terrible poder de devolver el golpe"; mató a una

tarántula que era una madre japonesa vestida para la batalla y venció a varios monstruos. John Perry, *The Far Side of Madness*

Esta importante crisis de transformación ha sido descrita por un psiquiatra y analista jungueano de California, John Perry, quien le dio el nombre de proceso de renovación. La experiencia de Perry con este tipo de crisis proviene de sus muchos años como psicoterapeuta de gente joven con episodios agudos de estados alterados de conciencia. A estas personas se les permitió e impulsó a atravesar el proceso sin medicación supresiva. Perry también fundó un sitio especialmente diseñado que hizo factible su acercamiento: estaba en San Francisco y lo llamó "Diabasis. Quienes están inmersos en el proceso de renovación viven secuencias dramáticas con enormes energías que se dan a una escala que hace a estos individuos sentirse en el centro de acontecimientos que tienen una importancia planetaria y hasta cósmica. Su psique se vuelve un campo de batalla fantástico, en donde las fuerzas del Bien y del Mal se enfrazan en un combate universal que parece crítico para el futuro del mundo. Estos estados visionarios parecen mostrar la historia en reversa, llevando a estas personas más y más atrás hasta sus propias raíces, hasta los orígenes de la humanidad, la creación del mundo, el estado prístino e ideal del paraíso. Esto suele relacionarse con la convicción de que este proceso les ofrece la oportunidad de corregir algunos errores serios y accidentes del pasado, tanto individual como universal, y así crear un mundo mejor. Otro aspecto importante del proceso de renovación es una gran preocupación por la muerte, en muchas formas distintas. En este tipo de crisis tal vez se sienta que es esencial comprender la naturaleza de la vida y de la muerte, y qué funciones cumplen éstas en el orden universal. Quizás se crea tener una conexión con los muertos y los ancestros. La idea del asesinato ritual, el sacrificio y el martirio parece Particularmente un portante y atractiva. Para quienes atraviesan esta renovación radical psicológica, el problema de los opuestos es también una cuestión de especial interés. Les fascinan las diferencias entre los sexos, el cambio sexual, la homosexualidad y la trascendencia de la polaridad sexual. Cuando se permite que el episodio avance más allá de la confusión inicial, las experiencias se vuelven más y más placenteras, y se pasa gradualmente a una resolución. Entonces el proceso culmina con la experiencia del "matrimonio sagrado": la unión gozosa con la pareja ideal, la que puede ser tanto una figura arquetípica imaginaria como una persona idealizada (le la propia vida en quien se proyecta este rol. El matrimonio sagrado tal vez tenga como protagonistas a Adán y Eva) el Rey y la Reina) el Sol y la Luna, Shiva y Shaku, y pares similares; usualmente significa que los aspectos masculino y femenino de la personalidad están llegando a un nuevo equilibrio psicológico. En las mujeres, puede tomar la forma de un matrimonio sagrado con Cristo. En este momento, el proceso parece llegar al centro o principio organizador de la mente a la que Jung se refería como el Sí Mismo. Este centro transpersonal representa nuestra naturaleza más profunda y verdadera y probablemente se relacione mucho con la idea hindú de Atman-Brahman, lo Divino en el interior. En estados visionarios, el Sí Mismo aparece bajo la forma de una fuente de luz radiante de una belleza sobrenatural, piedras y metales preciosos, perlas brillantes, joyas exquisitas y otras variantes simbólicas. Quienes se conectan con esta región gloriosa en su interior a menudo interpretan este logro como una apoteosis personal, un acontecimiento cósmico que los eleva a un exaltado rol humano, o los coloca por encima de la condición humana directamente; son el gran líder, el salvador del mundo o hasta el Señor del Universo. Quizás crean que han conquistado a la muerte y sientan un profundo renacimiento espiritual. En este contexto, las mujeres suelen experimentar que dan a luz a un niño divino con alguna misión extraordinaria, mientras que los hombres a menudo suelen sentir que renacen con este nuevo rol. En la medida en que el proceso de renovación se completa e integra, las visiones traen imágenes de un nuevo mundo ideal: algún tipo de sociedad armónica gobernada por el amor y la justicia que ha triunfado al derrotar a sus vicios y males. En este orden final, el número cuatro juega un papel importante: en la psicología jungueana, este número es visto como un símbolo arquetípico del Sí Mismo y la completitud. El drama final tal vez involucre a cuatro reyes, cuatro países o cuatro partidos políticos. Esto suele aparecer en los dibujos espontáneos con motivos de cuatro hachas, cuatro cuadrantes, cuatro puntos cardinales o cuatro ríos. La aparición de la cuadratura del círculo parece ser una indicación importante de que el proceso está llegando a una resolución exitosa. Al disminuir la intensidad de las experiencias, la persona se da cuenta de que todo este argumento era una transformación psicológica que estaba limitada al mundo interior, y se encuentra lista para volver a entrar en la realidad cotidiana. Para un observador que no posee esta información, las experiencias de la gente que se ve envuelta en un proceso de renovación parecen extrañas y extraordinarias, y es lógico atribuirlas a algún proceso exótico o a una enfermedad seria que afecta el funcionamiento del cerebro. No obstante, Perry no se dejó engañar por lo poco usual de las experiencias. Comenzó su tarea con conocimientos sólidos de la psicología jungueana y conocimientos culturales encyclopédicos. Al permitir que estas experiencias siguieran su curso natural, pronto fue capaz de reconocer a este proceso como curativo y restaurador por su propia naturaleza. Entre las contribuciones más importantes de Perry se halla la idea de que el proceso de renovación tiene un profundo significado y un orden, y está relacionado con importantes aspectos de la historia de la humanidad. El se dio cuenta de que las secuencias experimentadas por sus pacientes en sus episodios agudos eran idénticas a los argumentos rituales que se dramatizaban en los festejos de Año Nuevo de todas las grandes culturas del mundo, en el tiempo en que los reyes eran considerados en carnaciones de la divinidad. Las raíces mitológicas de estas experiencias y su conexión con la historia del mundo serán exploradas en el capítulo 6. El potencial de curación y transformación del proceso de renovación, así como su conexión con una etapa importante de la historia de la cultura humana, hacen altamente improbable que se trate del producto errático de una enfermedad mental. Perry nos brinda una explicación que es totalmente distinta de la que ofrece la psiquiatría;

de acuerdo con él, este proceso significa un gran paso en dirección a lo que Jung llamó "individuación": la expresión de nuestro potencial más profundo.

#### **LA CRISIS CHAMANICA**

Existe un poder al que llamamos Sila, al cual no se lo puede explicar con palabras simples. Un gran espíritu, que sostiene al inundo y al dima y a toda vida sobre la tierra, un espíritu tan poderoso que lo que dice a la humanidad no es a través de palabras simples, sino a través de la tormenta y la nieve y la lluvia y la furia del mar; todas las fuerzas de la naturaleza a las que temen los seres humanos. Pero también tiene otra forma de comunicarse: a través de la luz del sol, y los niños pequeños jugando en su inocencia, ajenos a todo... Nadie ha visto a Sila; su lugar es un misterio, ya que está a la vez entre nosotros e indeciblemente lejos. Un chamán esquimal, tal como lo relató al explorador Knut Rasmussen

Esta forma de transformación psicoespiritual se asemeja mucho a las crisis de iniciación de los chamanes: los líderes curativos y espirituales de muchos pueblos aborigenes. Los antropólogos llaman "enfermedad chamánica" a los episodios de estados alterados de conciencia que marcan el comienzo de la carrera curativa de muchos chamanes. Aunque es la forma más antigua de crisis de transformación, sería un error considerarla un fenómeno que se limita a un pasado remoto o a culturas exóticas llamadas "primitivas". En repetidas ocasiones hemos visto experiencias similares en americanos, europeos, australianos y asiáticos de hoy en día; ya en episodios que se dan espontáneamente y duran varios días, ya en secuencias breves y transitorias durante sesiones psicodélicas de la Respiración Holotrópica. En este contexto, describiremos la naturaleza de la crisis chamánica como un tipo importante de emergencia espiritual. En el capítulo 6, exploraremos el chamanismo como fenómeno histórico y cultural. Las aventuras visionarias de este tipo generalmente implican un viaje al otro mundo: al reino de los muertos. Allí uno es atacado por entidades demoníacas, maléficas y expuesto a pruebas inimaginables que culminan con la experiencia de la muerte, el desmembramiento y la aniquilación. Al igual que en las crisis chamánicas, la aniquilación final puede experimentarse como ser muerto, deshecho en pedazos o tragado por animales específicos que funcionan como iniciadores. Los mismos animales quizás aparezcan más tarde con el rol de guías espirituales, protectores y maestros. A esta experiencia de aniquilación total suelen seguirle una resurrección, un renacimiento y el ascenso a las regiones celestiales. Este proceso de muerte y renacimiento psicológico parece íntimamente ligado a revivir el trauma del nacimiento biológico, aunque esta conexión de ninguna manera explica totalmente a la crisis chamánica. También es característico un amplio espectro de experiencias transpersonales que brindan una percepción muy profunda de zonas y dimensiones de la realidad que de ordinario permanecen escondidas para el entendimiento e intelecto humanos. Algunas ideas transmiten una profunda conexión y armonía con las energías creadoras del universo, las fuerzas de la naturaleza y el mundo de los animales y las plantas; otras revelan diversas deidades, guías espirituales y, en especial, animales de poder, ayudantes y protectores bajo forma animal. La gente que experimenta secuencias de esta clase siente una conexión especial con la naturaleza: con el océano, los ríos, las montañas, los cuerpos celestes y las distintas formas de vida. A muchos los acomete una súbita inspiración artística gracias a la que reciben poemas, canciones o ideas para rituales a realizar. Muchas veces algunos de estos rituales son, de hecho, idénticos a los que practican los chamanes de diversas culturas. Así como los chamanes, algunas personas desarrollan una percepción inusual del origen de los desórdenes emocionales y psicosomáticos, así como la forma de detectarlos y curarlos.

#### **EL DESPERTAR DE LA PERCEPCION EXTRASENSORIAL**

##### **(APERTURA PSIQUICA)**

Entonces miré de nuevo. Algo andaba mal. Esta pared no tenía ventanas, ni muebles contra ella, ni puertas. No era una pared de mi habitación. Y sin embargo, me resultaba conocida. La identifiqué al instante. No era una pared, era el cielo raso. Estaba flotando de cara al cielo raso, balanceándome con suavidad con cada movimiento que realizaba. Di vueltas en el aire, asombradísimo, y miré hacia abajo. Allí, en la luz tenue debajo mío, estaba la cama. Había dos personas en ella. A la derecha estaba mi esposa. Junto a ella había alguien más. Ambos parecían dormidos. ¿A quién iba yo a soñar durmiendo junto a mi mujer? Miré más de cerca) y el shock fue enorme. ¡Yo era quien estaba en la cama! Robert Monroe, Journeys Out of the Body

Muchas tradiciones espirituales y escuelas místicas describen el surgimiento de varias habilidades paranormales como un estadio natural pero potencialmente peligroso en el desarrollo de la conciencia. La fascinación y la obsesión con los fenómenos psíquicos son consideradas como trampas peligrosas para el ego del buscador, y una distracción desafortunada de las metas espirituales genuinas. En los estadios más avanzados que le siguen a sobreponerse a este obstáculo, un aumento de la intuición y las habilidades psíquicas tal vez se conviertan en una parte integral de la vida. En ese momento, ya están integradas a la nueva cosmovisión mística y no presentan problemas. Por lo tanto, no debe sorprendernos que un aumento considerable en la capacidad intuitiva y en los sucesos de tipo paranormal suelan resultar concomitantes a varios tipos de emergencia espiritual. Prácticamente cualquier tipo de experiencia transpersonal puede, bajo ciertas circunstancias, proveer de sorprendente información, que seguramente el individuo no podría haber adquirido de forma convencional y que parece poseer un origen paranormal. Además de esto, muchas personas en crisis de transformación cuentan acerca de instancias específicas de percepción extrasensorial, como la visión de lugares remotos, la precognición, la telepatía y otros fenómenos paranormales. Sin embargo, en ocasiones la cantidad de información de fuentes no ordinarias se vuelve tan arrolladora y confunde tanto

que se convierte en un problema. Las formas más extremas y dramáticas de manifestación de la apertura psíquica son las experiencias extracorporales. Aquí la conciencia parece separarse del cuerpo, asume distintos grados de independencia y libertad, y adquiere la habilidad de percibir al medio sin la intervención de los sentidos. La gente que vive tales estados descarnados es capaz (e observarse a sí misma desde el cielo raso, ver acontecimientos en otras partes del edificio o "viajar" a varios sitios lejanos y percibir con exactitud lo que allí ocurre. Como veremos más adelante, tales estados son especialmente frecuentes en situaciones de cercanía con la muerte, donde su autenticidad ha sido confirmada por muchos estudios clínicos sistemáticos. Otro fenómeno extrasensorial que a menudo se da en las personas que experimentan una dramática apertura psíquica es la capacidad de sintonizar tan profundamente con los estados internos de otros que llegan a la telepatía. Sus percepciones resultarán llamativamente exactas y puede que inclusive toquen ciertas áreas que la gente normalmente prefiere ocultar. En una crisis, mucha gente tiende a verbalizar sin ninguna discriminación todo lo que percibe telepáticamente, lo que ofende e irrita a quienes las percepciones tocan y agrava aún más una situación ya de por sí tensa. En ocasiones, éste puede ser uno de los factores que determine un hospitalización innecesaria. En algunos casos, las personas que atraviesan una emergencia espiritual tienen varias formas y grados de percepción del futuro. A veces se ven acontecimientos que están próximos a ocurrir; otras, se trata de lo que ocurrirá en un futuro remoto. Puede que también sepan lo que está ocurriendo en otros lugares del mundo, en particular si se trata de sitios donde hay seres queridos. La frecuencia y la acumulación de tales eventos paranormales tal vez resulten muy atemorizantes y perturbadoras, ya que socavan la noción de realidad que prevalece en las sociedades industriales. Otra experiencia que suele provocar serios problemas es la pérdida ocasional de la propia identidad y la identificación canalizadora con otras personas. Tal vez se asuman la imagen corporal de la otra persona, sus posturas, sus gestos, la expresión de su cara, sus emociones y hasta sus procesos de pensamiento. Los chamanes experimentados, los canalizadores y los curadores espirituales son capaces de entrar en tales estados a voluntad y utilizarlos para adquirir un conocimiento sobre los problemas de otras personas, diagnosticar y curar varias enfermedades. Pero quienes no están preparados son tomados por sorpresa cuando estos fenómenos ocurren de manera súbita y sin haberlos buscado. Es probable que sientan que la pérdida del control y de la personalidad que traen aparejados es terrible. A menudo esta gente cuenta que sus vidas están llenas de extraordinarias coincidencias que conectan los elementos de su realidad interna, como sueños y visiones, con acontecimientos de la vida cotidiana. El primero en reconocer este fenómeno fue C. G. Jung, quien lo llamó sincronicidad. El definió a la sincronicidad como un principio acausal de conexión que explica coincidencias significativas que relacionan a individuos y a situaciones distantes en el tiempo o en el espacio. Una extraordinaria sincronicidad acompaña a varias formas de emergencia espiritual, pero ésta parece ser especialmente común en las crisis de apertura psíquica. La psiquiatría convencional insiste en explicaciones estrictamente causales, y aún no ha aceptado el fenómeno de la sincronicidad. Los psiquiatras a menudo desestiman cualquier alusión a coincidencias significativas como una percepción distorsionada y una mala interpretación de los hechos a causa de un proceso patológico. El término técnico utilizado en este contexto es "la ilusión de la referencia", lo que significa que la persona ve conexiones allí donde no las hay. En la imagen newtoniana-cartesiana del universo, no hay lugar para las coincidencias significativas; toda coincidencia improbable es, o bien un acontecimiento casual, o bien real, solamente en la mente del que la percibe. La investigación transpersonal ha demostrado que, en el proceso de la apertura espiritual, es muy común experimentar sincronías genuinas en el sentido que Jung les daba. Todos aquellos que tienen acceso a los hechos (tanto sobre las experiencias internas como sobre los hechos correspondientes en el mundo externo) reconocen la naturaleza extraordinaria de estas situaciones. Las conexiones son muy específicas, profundamente significativas y, a menudo, hasta contienen un cierto sentido del humor cósmico. Considerando todo esto, es altamente improbable que tales coincidencias puedan entenderse en términos causales o sean únicamente producto del azar. En la actualidad, el concepto de sincronicidad no está limitado a la psicología. Muchos científicos de avanzada, incluso los físicos que estudian el quantum y la relatividad, han abrazado el principio de la sincronicidad como una alternativa importante a las explicaciones estrictamente causales. La acumulación de sucesos paranormales de distinto tipo puede ser muy perturbadora. Cuando episodios de esta clase se vuelven tan arrolladores y convincentes que se hace difícil ignorarlos, la situación se torna muy atemorizante, ya que los viejos fundamentos de la seguridad han sido destrozados y uno se siente como un recién llegado, completamente ingenuo y desinformado, en un mundo desconocido y misterioso. En el momento en que uno empieza a habituarse y a sentirse cómodo con acontecimientos y habilidades paranormales, tal vez se enfrente con problemas de otro tipo. Es muy fácil fascinarse con la apertura del reino de los fenómenos psíquicos, e interpretarla como logro que indica la propia superioridad, un llamado especial. Ya que la meta del camino espiritual es trascender el ego, tal actitud representa un grave peligro de que el ego se agrande y se "inflé".

#### **LA COMUNICACION CON GUIAS ESPIRITUALES Y LA CANALIZACION (CHANNELING)**

No creo que yo pudiera obtener el equivalente al libro de Seth por mi propia cuenta. Este libro es la forma que utiliza Seth para demostrar que la personalidad humana es multidimensional, que existimos en muchas realidades a la vez, que el alma o ser interno no es algo separado de nosotros, sino el mismo medio por el cual existimos... Seth puede ser una invención, tanto como este libro. Si esto es así, es un excelente caso de arte

multidimensional, realizado a un nivel tan rico del inconsciente que el "artista" no se da cuenta de su propio trabajo y está tan intrigado sobre él como los demás. Jane Roberts, Seth Speaks.

En estados alterados de conciencia, es posible asumir roles diferentes de acuerdo con las distintas entidades y situaciones que se encuentren en el mundo interno. Se puede ser un observador desvinculado, participar activamente en las secuencias o identificarse directamente con varios elementos de la "estenografía". Sin embargo, a veces se entra en contacto con una entidad que aparentemente está separada y es independiente de los propios procesos internos. Esta entidad brinda una relación personal y continua, ya que juega el rol de guía, protector o fuente superior de información. En la literatura sobre fenómenos paranormales, a tales figuras se las llama guías espirituales. En algunos casos, el sujeto es capaz de reconocer la naturaleza de estos seres; en otros, los guías espirituales se presentan a sí mismos y explican de dónde vienen y cuál es su misión. Con frecuencia parecen ser seres descarnados, entidades sobrehumanas o deidades que habitan en planos más altos de conciencia y poseen una sabiduría extraordinaria. En ocasiones se parecen a los seres humanos, pero en otras se ven como fuentes de una luz radiante. También hay casos en los que no aparecen con una forma detectable, pero se siente su presencia. Se comunican con sus protegidos de forma directa a través del pensamiento u otros medios extrasensoriales. Ocasionalmente, tienen voz humana y envían mensajes verbales. Un ejemplo especial de las experiencias de este tipo es la canalización ("channeling"), un fenómeno que en años recientes se ha puesto de moda entre el norteamericano y ha sido cubierto extensamente por los medios masivos de comunicación: una persona se convierte en el me dio, el canal por el cual los mensajes de una fuente supuestamente fuera de su conciencia individual se transmiten hablando en trance, por escritura automática o transmisión telepática. La calidad del material que se transmite varía, y la cuestión de cuál es en última instancia el origen de la información ha dado pie a muchas especulaciones y conjeturas. No obstante, la canalización puede ser una experiencia curativa y transformadora para el que la recibe, y la información transmitida por este medio con frecuencia ha sido valiosa para otros como una guía para el crecimiento personal y la evolución de la conciencia. La canalización ha jugado un papel importante en la historia de la humanidad. Entre las enseñanzas transmitidas por este medio se cuentan muchos textos de enorme influencia cultural, como los antiguos Vedas de la India, el Corán, y el Libro del Mormón. Muchos pasajes en el texto sagrado del Zoroastrismo, el Zend-Avesta y en la Biblia se originaron por experiencias de este tipo. Entre las fuentes importantes de canalización del siglo XX existe una entidad que se llamó a sí misma "El Tibetano"; tanto Alice Bailey como Madame Blavatsky lo reconocieron como la fuente de sus escritos espirituales. El psiquiatra italiano Roberto Assagioli le acreditaba a la misma entidad la real autoría del sistema psicológico llamado psicosíntesis. Durante su vida, C. G. Jung tuvo varias experiencias transpersonales. La más importante se produjo cuando "recibió" su famoso texto Siete sermones para los muertos; la entidad que lo inspiró se presentó como el gnóstico Basílides. Jung también tuvo experiencias fuertes con el espíritu guía Philemon, y dejó un cuadro que lo retrata. Sus experiencias con esta entidad lo convencieron de que distintos aspectos de la psique pueden asumir funciones completamente autónomas. Uno de los más famosos libros que provienen de este tipo de fuente es el best-seller El curso de los milagros, muy bien considerado, tanto por legos como por profesionales, que lo utilizan como base para conferencias, seminarios y cursos. Fue recibido por Helen Schucman y dictado por una entidad que dijo llamarse Cristo. Schucman era una psicóloga con una preparación tradicional: atea, no creía en lo paranormal y contaba con una sólida posición universitaria, y buenas credenciales profesionales. Cuando comenzó a oír una voz interior que le transmitía información que era totalmente nueva para ella, entró en un estado de profunda crisis conceptual y dudó de su salud mental. La razón principal por la que tales experiencias disparan crisis muy severas es que, tradicionalmente, la sociedad occidental, sólo pone en ridículo y diagnostica como patológicos a los fenómenos de este tipo. Sin embargo, no es fácil para quien recibe los mensajes ignorar y descartar sus experiencias, por su extraordinaria naturaleza y la calidad de la información que puede ser recibida. Por ejemplo, en ocasiones la canalización puede brindar datos absolutamente exactos de áreas del conocimiento completamente ajenas al receptor. Esta aparente prueba de la existencia de realidades espirituales es capaz (de producir una seria confusión a nivel filosófico en quienes han tenido con anterioridad un sistema de creencias muy diferente. En algunos casos, la experiencia de la canalización resulta muy intensa e irrumpe, y lo tanto interfiere seriamente con la vida cotidiana. Otro problema es el peligro de un crecimiento del ego en el receptor: a causa de que se percibe a los guías espirituales como seres avanzados y evolucionados en un nivel más alto de conciencia, poseedores de una inteligencia superior y una extraordinaria integridad moral, los receptores tal vez interpreten el haber sido elegidos por ellos como la prueba de su propia superioridad.

### ENCUENTROS CERCANOS CON OVNIS

Llego frente a una gran luz; cristales, una luz muy, muy brillante y claros cristales con arco iris en su interior. Todo es cristalino y redondeado, con todas las formas del cristal. No sé lo que es. ¡Tengo miedo! ¡Quiero volver! ¡Y esa luz brillante allí arriba! Quiero volver. Me están llevando a través de estos cristales. Esa luz brillante está adelante, arriba... Oh, esa luz brillante... Nos detenemos y los dos se bajan de la cosa... Y ahí estoy, frente a la luz. Betty Andreasson describe su encuentro en The Andreasson Affair

Desde 1947, cuando el piloto civil norteamericano Kenneth Arnold vio en las montañas cerca del monte Rainier objetos voladores no identificados y les dio el nombre de platos voladores, el tema de los Ovnis y las visitas y encuentros con extraterrestres ha causado considerable revuelo. Algunos informes hablan de avistamientos diurnos de objetos extraños y de visiones nocturnas de luces muy raras; otros cuentan de naves que

aterrizaron y hasta de encuentros con su tripulación. Las formas extremas de tales experiencias incluyen raptos o visitas al interior de las naves y la participación en vuelos a lugares extraterrenos más o menos distantes. De acuerdo con una encuesta Gallup anónima, cerca de cinco millones de norteamericanos han visto cosas en el cielo que no podían explicar y que pertenecen a esta categoría. Las discusiones sobre Ovnis son usualmente consideradas como el intento de establecer si la Tierra ha sido o no visitada por seres y naves extraterrestres. Sin embargo, las experiencias de tales encuentros tienen una importante dimensión psicológica y espiritual. Suelen llegar a precipitar serias crisis emocionales e intelectuales que tienen mucho en común con las emergencias espirituales. C. G. Jung consideraba a este fenómeno tan importante que lo convirtió en el tema de un ensayo especial, titulado "Platos voladores: el mito moderno de ver señales en los cielos". Se basó en un cuidadoso análisis histórico de leyendas sobre discos volantes y apariciones que ocasionalmente habían causado la histeria en masa. Jung llegó a la conclusión de que el fenómeno OVNI tal vez se relacione con visiones arquetípicas que se originan en el inconsciente colectivo, sin que necesariamente se trate de naves extraterrestres. Otros investigadores han señalado la similitud entre estas experiencias y otros estados transpersonales y han enfatizado su potencial transformador. Ya sea que estas experiencias se originen en verdaderos contactos extraterrestres o se den sólo en la psique, comparten muchas características con distintos estados transpersonales en general y con ciertas formas de emergencia espiritual en particular. Las personas que informan sobre avistamientos de Ovnis suelen hablar de luces de una cualidad sobrenatural extraordinaria, que no se asemeja a nada que antes hayan visto en la Tierra; las descripciones recuerdan fuertemente a las visiones de luz que ocurren en los estados místicos y otros estados alterados de conciencia. El investigador de Ovnis Alwin Lawson también ha señalado que los "visitantes extraterrestres" se pueden agrupar en varias categorías, las mismas que uno encuentra en la mitología y la religión de este mundo, lo que sugeriría que se originan en el inconsciente colectivo. Los informes de abducciones a menudo hacen referencia a procedimientos físicos tales como exámenes científicos y experimentos que son extremadamente dolorosos. En esto se parecen a las experiencias en las crisis chamánicas o en las diferentes pruebas que debe atravesar un iniciado en los ritos de pasaje de las culturas aborígenes. Las historias de la gente que supuestamente ha sido raptada o invitada a dar una vuelta, describen las naves alienígenas y su vuelo cósmico en una forma que recuerda a la visión bíblica de Ezequiel del carro de fuego o la legendaria carroza del dios védico India. Las ciudades de las civilizaciones avanzadas que se visitan durante esos viajes y los paisajes fabulosos de los planetas alienígenas se asemejan mucho a las experiencias visionarias de paraísos, reinos celestiales y ciudades de luz que se conocen a través de la literatura de diversas culturas. Los encuentros o raptos a cargo de lo que parecen ser naves y seres extraterrestres suelen precipitar graves crisis emocionales, intelectuales y espirituales. Keith Thompson, psicólogo y ardiente estudioso de la cuestión OVNI, ha comparado explícitamente las experiencias de personas involucradas en estas situaciones con los iniciados que atraviesan un rito de pasaje. Thompson señala que, como los iniciados, los que experimentan este fenómeno son expuestos a niveles y dimensiones de la realidad que de ordinario se hallan ocultos a la percepción humana, y que han sido transformados profundamente por tales experiencias. Al perder la conexión con su sociedad, están en un estado límite entre una cosa y la otra. No pueden volver a la ilusión de la realidad compartida culturalmente, ya que ha sido destrozada por su experiencia, y aún no han logrado crear una visión nueva y más amplia. Pero a diferencia de los iniciados, que reciben la cálida bienvenida de una sociedad que los honra por su nuevo sistema de creencias y de hecho crea el ritual con la intención explícita de revelar ciertas realidades ocultas, aquellos que han tenido experiencias con Ovnis continúan viviendo en una cultura cuya cosmovisión ya no pueden compartir. Esta falta de aceptación por parte de la sociedad es capaz de crear una crisis muy similar a la que producen las experiencias de cercanía con la muerte y otros tipos de emergencia espiritual. Hay otras razones que confirman que un encuentro con Ovnis también puede causar una crisis psicoespiritual: la cuestión aquí es similar a las que analizamos en relación con los guías espirituales y la canalización. Con frecuencia se considera a las civilizaciones extraterrestres como mucho más avanzadas que la población de nuestro planeta, no sólo a nivel científico y técnico sino también a nivel moral y espiritual. La comunicación y el contacto con ellas tienen siempre una cualidad mística muy fuerte, que entraña enseñanzas más elevadas y lleva a conclusiones sobre todo el universo. En estas circunstancias, los receptores de tal atención especial tal vez se sientan seres excepcionales que concluyen que han sido elegidos para una tarea especial por seres de una civilización más avanzada a causa de sus cualidades personales fuera de lo común.

#### LOS ESTADOS DE POSESIÓN

De golpe, Flora empezó a quejarse de que los calambres faciales se estaban volviendo insoportables. Frente a mis ojos, los espasmos se acentuaron grotescamente y su cara se congeló en lo que podría describirse como una "máscara del mal". Comenzó a hablar con una voz masculina muy profunda y todo en ella era tan diferente que no veía ninguna conexión entre su aspecto actual y la persona que era. Sus ojos tenían una expresión de maldad indescriptible y sus manos realizaban movimientos espásticos; parecían garras. La energía extraña que había tomado su cuerpo y su voz se presentó a sí misma como el Demonio. "El" se dio vuelta directamente hacia mí, y me ordenó que me alejara de Flora y que abandonara todo intento de ayudarla. Ella le pertenecía, y él iba a castigar a todo aquel que tratase de invadir su territorio. Lo que siguió fue un chantaje bastante explícito, una serie de terribles intimaciones sobre lo que me pasaría a mí, a mis colegas y al programa de investigación si decidía desobedecer. Stanislav Grof The Adventure of Self-Discovery

Esta forma de crisis psicoespiritual se caracteriza por la horrible sensación de que la psique y el cuerpo han sido invadidos y están bajo el control de una entidad extraña o una energía con características personales. Esta sensación puede ser ocasional e intermitente, o persistir durante largos períodos de tiempo. La gente que sufre tal condición percibe a esta entidad como malévolas, hostiles y perturbadoras; es "extraña al ego"; proviene del exterior y no es parte de la propia personalidad. Cuando se identifica, parece ser una entidad desencarnada, una presencia demoníaca o la conciencia de una persona malvada que nata de tomar el control por medio de rituales maléficos y magia negra. Esta condición se puede manifestar de distintas maneras, con diversos grados de intensidad. En muchos casos, la energía extraña permanece en estado latente y causa una amplia gama de problemas, mientras su verdadera naturaleza permanece oculta. Tal vez sea la fuerza que está detrás de las psicopatologías graves, tales como distintas formas de conductas antisociales y hasta criminales, depresiones suicidas, agresiones homicidas O tendencias autodestructivas, impulsos sexuales promiscuos o pervertidos, o el excesivo consumo de alcohol y drogas. A veces el estado de "posesión" que subyace bajo estos problemas no se identifica hasta que el individuo comienza una psicoterapia experiencial y se expone a métodos que activan el inconsciente. En la terapia experiencial, el problema saldrá súbitamente a la luz. En medio de una sesión, la persona "poseída" de repente sufre calambres y espasmos; los ojos y el rostro toman una expresión salvaje y aterradora, el cuerpo y las extremidades se contorsionan, y la voz adquiere rasgos graves y sobrenaturales. Cuando los que asisten permiten e impulsan una plena manifestación y expresión de esta condición, el comportamiento de la persona puede volverse bastante extremo. Tal vez se agite, grite, vomite, se ahogue y hasta pierda temporalmente el control y la conciencia. Las sesiones de este tipo se asemejan a los rituales de exorcismo de varias culturas aborígenes. En otros casos, la energía extraña está tan a flor de piel que el individuo "poseído" la percibe la mayor parte del tiempo y tiene que realizar esfuerzos enormes para evitar que se manifieste. En casos extremos, los más peligrosos, fallan los mecanismos de defensa y el problema se manifiesta de forma incontrolable en medio de la vida cotidiana. Sus manifestaciones, que en un apropiado contexto terapéutico serían transformadoras y curativas, pueden en estas circunstancias producir conductas destructivas y autodestructivas. Tales posesiones demoníacas claramente pertenecen al conjunto de las emergencias espirituales, aunque a simple vista parezcan algo muy distinto y se relacionen comúnmente con las formas más objetables de la psicopatología. Las personas experimentan una verdadera noche oscura del alma. Con frecuencia se sienten muy mal, execrables, marginadas de la corriente de la vida y de lo Divino. Los amigos, parientes y hasta los terapeutas tienden a aislar a la persona "poseída", en parte porque la juzgan moralmente y en parte a causa de un profundo miedo metafísico. Esto contribuye aún más a aumentar la sensación de soledad desesperada y de ansiedad que provoca la situación en sí. Sin embargo, existen razones más importantes para que el estado de posesión sea considerado una emergencia espiritual. El arquetipo demoníaco que lo causa es por su misma naturaleza transpersonal, y representa una contrapartida necesaria de lo Divino, ya que es su polo opuesto, o su imagen negativa del espejo. También suele funcionar como una pantalla que oculta el acceso a lo Divino, como las atemorizantes figuras de guardianes en los portales de los templos orientales. Cuando a una persona se le brinda la oportunidad de enfrentar y expresar la energía perturbadora en un medio lleno de apoyo y comprensión, resulta una experiencia espiritual profundamente positiva que posee un poder curativo y de transformación extraordinario.

## CAPÍTULO 5

### LA ADICCIÓN COMO EMERGENCIA ESPIRITUAL

Corno la cierva anhela las corrientes de las aguas, así mi alma, te anhela a Ti, mi Dios.

Salmo 42,1.

Al sentir fluir esta nueva fuerza, al disfrutar la paz mental, al descubrir que podíamos enfrentar la vida con éxito, al hacernos Conscientes de Su presencia, comenzamos a perder el miedo al hoy, al mañana, o a lo que venga después. Nacemos de nuevo. Alcohólicos Anónimos

Es posible que para mucha gente, detrás de su necesidad de drogas o de alcohol se esconda una necesidad de trascendencia o completud. Si esto fuera así, entonces la dependencia del alcohol y las drogas, así como las múltiples formas de la adicción, serían, en muchos casos, una forma de la emergencia espiritual. La adicción difiere de otros tipos de crisis de transformación porque la dimensión espiritual suele estar velada por la naturaleza aparentemente destructiva o autodestructiva de la enfermedad. En otros tipos de emergencia espiritual, una persona se ve en problemas a causa de estados espirituales o místicos de la mente. En cambio, en la adicción, muchas dificultades se deben a que no se lleva a cabo la búsqueda de las dimensiones interiores más profundas. Los alcohólicos y otros adictos se refieren a su caída en las profundidades de la adicción como a la "quebra espiritual" o "enfermedad del alma", y a su salida de tan penoso estado como "renacimiento". Ya que muchas emergencias espirituales siguen la misma trayectoria, se pueden aprender muchas lecciones de los programas de tratamiento para el abuso en el consumo de drogas y alcohol, que resultarán útiles al asistir crisis de transformación. A causa del grave problema de las drogas y el alcoholismo en el mundo, y ya que es un área de gran interés, sentimos que merece un capítulo especial. En estas páginas exploraremos la idea de que la adicción es un tipo de emergencia espiritual, y ofreceremos algunas ideas sobre

las lecciones que cada área puede brindar a las demás. Pero antes nos gustaría analizar el origen de nuestro interés en el tema. Christina ha experimentado personalmente las profundidades y el drama tanto de la emergencia espiritual como de la dependencia química, y fue inicialmente a causa de su situación personal que ella empezó a considerar la posibilidad de que estos dos problemas estuvieran relacionados. En las páginas siguientes, Christina continuará su historia, a la que dio comienzo con su prólogo.

#### **LA HISTORIA DE CHRISTINA (CONTINUACION)**

El surgimiento de mi espiritualidad precedió a mi adicción al alcohol, pero el proceso de "tocar fondo" con esta enfermedad y empezar a recuperarme fue, por alguna razón, la clave para resolver muchos de los dramáticos problemas que ocurrieron durante los años del despertar de Kundalini. Ahora veo con claridad que tanto mi crisis espiritual como mi alcoholismo han sido elementos esenciales en el proceso de transformación, aunque antes jamás hubiera imaginado que la adicción tendría tal impacto positivo en mi vida. Al contar esto, no pretendo de ninguna manera sugerir que la vida horriblemente degradante, autodestructiva y potencialmente letal de un alcohólico es atractiva. A pesar de que mucha gente se recupera de su adicción y luego lleva una vida más libre, más luminosa y más productiva, para muchos esto no es posible. Jamás recomendaría este tipo extremada mente peligroso de emergencia espiritual como camino de transformación. Antes de descubrir sus virtudes tranquilizantes, yo no consumía mucho alcohol. Aunque bebía en ocasiones sociales durante mi vida en Honolulu, lo controlaba perfectamente y había disminuido después de comenzar a hacer yoga. Pero esto cambió con la aparición de la caótica actividad de Kundalini. Stan y yo viajábamos por todo el mundo y llevábamos una nutrida agenda de seminarios y conferencias. En nuestros talleres, estaba a cargo de muchas personas embarcadas en una intensa exploración emocional, y aunque nuestro trabajo era muy interesante, constantemente me sentía vaciada a causa de la atención continua que les brindaba a los demás. Aparte de esto, debía enfrentarme a diario con mis propios y exigentes estados internos, siempre sin saber cuándo aparecerían o qué traerían aparejado. Me hallé en una lucha desesperada por llegar a equilibrar mi complejo mundo interior de experiencias, visiones y extrañas energías físicas aparentemente interminables, con un mundo exterior igualmente complejo. Descubrí que cuando el carrito de bebidas del avión pasaba a mi lado, un par de tragos me aliviaban, y de a poco el alcohol se convirtió en un refugio para mí. Lo que ignoraba era que ciertas familias tienen una predisposición hacia el alcoholismo, y varios miembros de mi familia habían sufrido esta enfermedad; por esta razón, entre otras, yo era una candidata segura. Me enganché muy rápido. En la medida en que progresaba mi alcoholismo, se hacía más difícil distinguir las manifestaciones del proceso Kundalini (los temblores, los cambios anímicos y los problemas gastrointestinales) de la enfermedad. La consiguiente confusión, más mi obstinada negación a ver que tenía un problema, formaron una combinación mortal. También me encontré en una terrible disyuntiva: estaba despertando espiritualmente, estaba "en el sendero", asistida por un maestro bondadoso, y a pesar de todo esto no podía dejar de beber. Visitaba a Swami Muktananda, me sentía querida, aceptada y conectada, y volvía a mi casa a tomar. Mil veces me pregunté a mí misma: ¿Cómo puede una buscado para seguir haciendo algo tan malo?, y comencé a creer que en realidad no estaba embarcada en un viaje espiritual. Mi adicción afectó toda mi vida tan rápidamente como el fuego, siendo particularmente destructiva después de la muerte de Muktananda, en 1982; estaba muy cercana a él y me hizo muy mal saber que ya no tendría su apoyo y su enseñanza. En enero de 1986, luego de que me hospitalizaran dos veces por deshidratación grave y problemas hepáticos, concurrió a un centro para el tratamiento de las dependencias alcohólicas y químicas. Aun entonces mantuve mi forma de ser, a pesar de lo destructiva, insalubre y deshonesta que era. Sabía que mi vida no funcionaba, que estaba extremadamente enferma y tenía tendencias suicidas, pero me aferraba a la ilusión de que era diferente de otros alcohólicos y adictos que me rodeaban por la gente "importante" que conocía, los lugares exóticos que había visitado, el "trabajo consecuente" que había hecho y las "elevadas" experiencias espirituales que había tenido. La mentira elaborada que me contaba a mí misma y a los demás me evitaba enfrentar la más absoluta verdad: sin lugar a dudas, era una alcohólica, con todos los problemas que enfrenta cualquier alcohólico. Al fin, en el décimo día, gracias a la guía gentil pero firme del equipo del centro de tratamiento, me deshice de cada una de mis defensas y admití la derrota. La combinación del trabajo que hicimos en el tratamiento, la progresión natural de mi enfermedad y la noticia de la muerte de un amigo muy joven a causa de una sobredosis de alcohol y de drogas me llevaron a tocar el fondo. Es difícil describir la experiencia con exactitud. Fue como ser embestida por un enorme camión que demolió cada aspecto de lo que yo había sido. Sentí como si cada parte de mi vida se desvaneciera, incluyéndome a mí misma. No había más nada de qué aferrarse y, aun si hubiese existido, yo ya no tenía la fuerza como para agarrarlo. No había otra opción que darme por vencida. Obviamente, una fuerza más grande estaba a cargo. De algún modo, ese estado de quebrantamiento físico, emocional y espiritual era la muerte interior que yo había estado buscando. Había teñido dos episodios de emergencia espiritual y, a pesar de las profundidades a las que había llegado durante esos períodos, nunca había completado plenamente el proceso de "muerte del ego", un preludio necesario en muchas crisis de transformación para la curación y el renacimiento. Durante el segundo episodio, el contenido de mis experiencias giró casi exclusivamente en torno de la muerte. Aun cuando los estados de aquella crisis fueron fuertes y persistentes, nunca pude terminarlos. Sabía intelectualmente que luego de resolver la fuerte confrontación con la muerte, el proceso pasa a una etapa de renacimiento espiritual. Pero, en cambio, yo estaba débil física y psíquicamente a causa de mi enorme actividad. Ahora me doy cuenta de que me atasqué a mí misma a través del uso del alcohol como tranquilizante. En vez de completar la experiencia de la muerte del ego en mi interior, la efectué

externamente a través del drama autodestructivo del alcoholismo. Inmediatamente después de la caída final, una etapa de curación profunda y maravillosa comenzó de forma automática. No tuve que buscar la gracia que llegó a mi vida en este punto: sencillamente apareció. Entre los muchos milagros que trajo consigo, se cuenta la desaparición de las dramáticas manifestaciones de Kundalini. Las experiencias extrañas y súbitas que se sucedían casi a diario cesaron, dejándome en libertad para realizar proyectos nuevos y creativos. Sentí una nueva conexión conmigo misma y con el mundo que me rodeaba, y percibí con intensidad la fuente más alta que me guía. Implícitamente, comencé a confiar en el proceso de emergencia así como continúa; el mismo proceso que había rechazado durante muchos años. El trabajo interior está lejos de haber terminado, y ahora sé que moriré por dentro muchas más veces, pero, más que aterrorizarme, esto me fascina y me maravilla. Para mi gran alegría, ahora encuentro que muchas de las enseñanzas de Muktananda están presentes en mi programa de recuperación. Y agradezco día a día haber sobrevivido a mi incursión en el alcohol y desarrollado la profunda necesidad de utilizar esta experiencia en beneficio de otros.

#### **UN ANALISIS MÁS PROFUNDO DE LA ADICCIÓN**

Con esta historia como telón de fondo, analicemos ahora en mayor detalle las tres afirmaciones hechas al comienzo de este capítulo. Para mucha gente, detrás de la necesidad de drogas, alcohol u otras adicciones, se esconde la necesidad de un Ser Superior o de Dios. Muchos que se han recuperado hablan de la inquieta búsqueda de algo que faltaba en su vida, y describen su yana investigación de una multitud de sustancias, comidas, relaciones, posesiones o posiciones de poder en un esfuerzo por satisfacer sus necesidades insatisfechas. En retrospectiva, reconocen que todo fue una trágica confusión, una mala percepción en la que esperaban encontrar todas las respuestas afuera de ellos mismos. Algunos hasta describen la primera vez que bebieron o se drogaron como su primera experiencia espiritual: un estado en el que las fronteras personales se borraron y desapareció todo el dolor, transportándolos así a un estado de pseudo unidad, lo que fue identificado por William James en el siguiente pasaje de su libro *The Varieties of Religious Experience*: El poder del alcohol sobre la humanidad se debe sin duda alguna a su capacidad de estimular las facultades místicas de la naturaleza humana, a diario reprimidas por los fríos hechos y la crítica seca de las horas de sobriedad. La sobriedad disminuye, discrimina, dice "no"; la borrachera expande, une, y dice "sí". Después de tocar fondo a raíz de la enfermedad, y de participar en un programa de rehabilitación espiritual, los adictos que se han recuperado exclaman "¡si esto es lo que estaba buscando!". La nueva claridad y la conexión con un Poder Superior y con otros seres humanos les brinda el estado de unidad que habían estado buscando, y la añoranza insaciable disminuye. William James reconoció el rol que juega la espiritualidad en la recuperación: "La única cura para la dipsomanía (un arcaísmo para denominar al alcoholismo) es la manía religiosa". El gran psiquiatra suizo C. G. Jung también lo creía así. En enero de 1961, Jung le escribió a Bill Wilson, el cofundador de Alcohólicos Anónimos, lo siguiente: La necesidad de alcohol (es) el equivalente, en un nivel inferior, a la sed espiritual de nuestro ser por la unidad que expresaba el latín: la unión con Dios... "Alcohol" en latín es "spiritus", y la misma palabra se utiliza tanto para la más alta experiencia religiosa como para el veneno más depravado. La fórmula que ayudaría es entonces "spiritus contra spiritum". Esta idea de "spiritus contra spiritum", el empleo del espíritu divino contra la furia de las bebidas "espirituosas" o licores, se ha convertido en la base de muchos programas de tratamiento. Para comprender por qué esto es así, sería útil analizar la historia reciente de la adicción. Nos referiremos específicamente a la dependencia química, ya que esta área es la que más atención y experiencia profesional ha recibido; sin embargo, muchas de las otras formas de adicción (por ejemplo, la comida, el sexo, las relaciones, las apuestas) pueden sustituirse en algunos casos. También nos concentraremos en el alcohol, ya que es la droga que mejor conocemos; pero muchas de las ideas que aquí analizaremos se aplican a la adicción de otras drogas, como la cocaína, el crack, la heroína y la marihuana. Una gran cantidad de gente fue educada en la creencia de que el alcoholismo y la drogodependencia son defectos éticos y que las personas con tales desórdenes son malas. La imagen que prevalece del adicto o alcohólico es la del pobre diablo de los barrios bajos, que con una barba crecida vaga inconsciente en el estupor de la intoxicación y la pobreza intolerable durante lo que le queda de vida. Ha sido un ser humano sin ética, que en un mal momento no tuvo la integridad moral suficiente como para ejercer el autocontrol sobre su situación, ni ejerció su fuerza de voluntad sobre la droga. Los espectadores se horrorizaron al ver a Frank Sinatra inyectarse heroína en *El hombre del brazo de oro* y a Jack Lemmon hundirse en la degradación moral en *Días de vino y rosas*. Esta visión del alcoholismo ha cambiado hace relativamente poco. En los años '50, la Asociación Norteamericana de Medicina reconoció que el alcoholismo es una enfermedad. También se sabe que es la combinación de una alergia al alcohol sumada a la compulsión de beber, cuyo origen se desconoce. Esta enfermedad afecta los aspectos físico, emocional y espiritual de la víctima. Ahora nadie ignora que se trata de una enfermedad predecible, progresiva, y en última instancia fatal si no se la trata. Los investigadores también han intentado aislar las variables genéticas y químicas. A aquellos que sufren esta adicción se les ha dado la esperanza de que puede ser tratada con éxito a través de la abstinencia. Los grupos de autoayuda de Alcohólicos Anónimos han crecido, surgieron programas de rehabilitación y proliferan los libros sobre el tema. Surgió una frase usual en los grupos de rehabilitación: "No Somos gente mala tratando de ser buena; somos enfermos que tratan de curarse". Muy pronto, personas de diverso origen, con el alivio de saber que no eran malas sino enfermas, empezaron a acercarse con sus historias, en un esfuerzo por ayudar a otros. Estrellas de cine, diseñadores de moda, damas de sociedad, médicos, políticos, abogados y hasta la esposa del presidente de los EEUU. Han admitido sus episodios de dependencia química. Gran cantidad de gente ha comprendido

que este problema afecta a todos los estratos sociales, y no sólo a los marginales y olvidados. Las agrupaciones que se basan en un programa de doce pasos, como Alcohólicos Anónimos, han tenido más éxito que la mayoría de las que sostienen otros tipos de terapia. Estos sistemas no sólo trabajan hacia la abstinencia diaria, sino que también se esfuerzan activamente por crear una estrategia sofisticada y detallada que ayude a la gente a llevar una vida mejor, una vida con una calidad de sobriedad y una madurez espiritual. Insisten en la importancia de abandonar la necesidad de controlarlo todo en la vida para confiar en un Poder Superior o Divino, así como "cada uno ve a Dios". Estos programas han animado a la gente a ser honesta consigo misma y con los demás, a hacer lo que pueden para corregir "la ruina de (su) pasado", pero también a concentrarse en las oportunidades y bendiciones del momento presente y a tratar de no crear más dificultades para si mismos. Han motivado a la gente para que recibe y medite, ofreciéndoles la posibilidad de un "despertar espiritual" que transforme su dolor y sus problemas de adicción en servicio para los demás. Muy pronto los profesionales comenzaron a reconocer la enorme efectividad de tales programas y a crear programas de recuperación que incluyeran el concepto de un Poder Superior. En muchos casos, la necesidad intensa de drogas, alcohol, comida, sexo u otros objetos de adicción es, en realidad, una añoranza de completud, de un sentido más amplio del propio ser o de Dios que ha sido confundido; el mundo externo no satisface. Cuando el verdadero objeto de esta necesidad, es decir la experiencia del Poder Divino, se pone al alcance de uno y, aunque sea en parte, satisface el deseo que consume, esta añoranza disminuye. ¿Cómo se relaciona esto con la emergencia espiritual?

Para mucha gente, la drogodependencia, el alcoholismo y demás adicciones son formas de la emergencia espiritual. Como en otros tipos de emergencia espiritual, el trayecto del adicto o alcohólico desde que toca fondo hasta que se recupera, suele consistir en un proceso de muerte del ego y un posterior renacimiento. El ciclo de muerte y renacimiento es conocido en muchas épocas y culturas como un patrón natural que obedece a ciertas leyes. Así como podemos confiar en que la primavera seguirá al invierno año tras año, de igual manera el desarrollo de una nueva vida sigue automáticamente a la plena experiencia de destrucción de la vieja vida. Este principio se aplica al funcionamiento de muchos tipos de apertura espiritual, incluyendo la adicción. Ya se ha analizado la importancia de la muerte del ego en una crisis de transformación; esta experiencia es paralela a la experiencia del adicto o alcohólico de "tocar fondo". En ambos casos, la persona llega al punto en que su vida ya no funciona o ya no tiene poder sobre su trayectoria. Durante la muerte del ego, ya sea que ocurra como un episodio espontáneo del despertar espiritual o al final de la carrera bebedora de una persona, todo lo que se es o se fue —todas las relaciones y los puntos de referencia, todos los razonamientos y las protecciones— se derrumba, y la persona queda al desnudo, con nada más que el núcleo de su ser. En este rendirse absoluto y aterrizzante, no queda otro camino que el que conduce hacia arriba. Corno parte del renacimiento que sigue a esta muerte devastadora, uno se abre con facilidad a una existencia orientada espiritualmente, en la cual la práctica del servicio es un impulso esencial. La vida se torna manejable con la ayuda de un Poder Superior, y uno desarrolla una nueva actitud hacia los altibajos que suele tener. Muchos se sorprenden al encontrar una fuente constante e inacabable en su interior que les da fuerza y los guía. Así, se desarrolla la noción de que la vida, sin lo espiritual, es trivial e insatisfactoria. En el proceso de tocar fondo con las drogas o el alcohol, algunas personas lo pierden todo: salud, familia, hogar, su trabajo y dinero; todo desaparece como resultado directo de la enfermedad, y quedan externamente destruidos. Otros se las arreglan para mantener su mundo externo relativamente intacto. No obstante, todos los alcohólicos y demás adictos sienten la pérdida interna, la "quiebra espiritual" o "enfermedad del alma" que los aísla de sus recursos internos y del mundo que los rodea. Entran en la noche oscura del alma, y allí luchan contra los demonios del miedo, la soledad, la locura y la muerte que son tan frecuentes en otros tipos de emergencia espiritual. Cualesquiera que sean sus circunstancias, todo adicto se dirige progresivamente hacia la destrucción total a nivel emocional, físico y espiritual. Al acercarse tal experiencia, muchas veces el suicidio parece ser la única salida para esta situación desesperada; quien está atrapado e impotente en la espiral de la destrucción, no comprende que este proceso de morir por dentro, de darse totalmente por vencido es, en sí mismo, el punto crucial, la piedra de toque que conduce a una nueva forma de ser: es la oportunidad para el "egocidio", tantas veces confundido con el suicidio; la larga noche que hay que atravesar antes de que se inicie la curación. Por desgracia, muchos llevan a cabo la fase de la muerte de este proceso elemental de muerte y renacimiento, y pasan a formar parte de las amargas estadísticas que constatan las muertes a causa de la dependencia del alcohol o las drogas. Pero quienes llegan a la regularidad de la recuperación descubren una nueva vida espiritual, que incluye una honestidad, apertura, flexibilidad, amor y confianza inauditos en Dios y en ellos mismos, elementos que también están presentes en la vida nueva que sobreviene luego de una emergencia espiritual. La clave de esta redención ha sido dejar totalmente de lado la fantasía de que uno es capaz de controlar su vida, y aceptar la ayuda de un Poder Superior, tal como se establece en los tres primeros pasos del programa de Alcohólicos Anónimos: 1. Admitimos que no tenemos poder sobre el alcohol; que nuestras vidas se han vuelto inmanejables. 2. Creemos que un poder más grande que nosotros mismos puede devolvernos la salud. 3. Tomamos la decisión de dejar nuestra voluntad y nuestra vida en manos de Dios, así como cada uno entienda a Dios. De acuerdo con las enseñanzas del budismo, la raíz de todo sufrimiento es el apego. Teniendo esto en claro, es fácil darse cuenta de que la dependencia química es una forma extrema del apego, un sufrimiento auto impuesto. Convertirnos en adictos físicos y psicológicos a una sustancia nos deja en su poder, así como a merced de las conductas destructivas y autodestructivas inherentes a su consumo. Romper y salir de la miseria que resulta de esto significa soltar totalmente una forma de vida manipuladora y

desastrosa; como en otras clases de emergencia espiritual, uno se va acercando naturalmente luego a una nueva libertad. Esto no implica que uno quede automáticamente libre de problemas, pero, al me nos, en vez de tratar de controlar y explotar la propia vida desesperada mente, desarrolla una actitud de colaboración con su dinámica. Es como la diferencia que existe entre un enfrentamiento de box, en el que la persona choca contra las fuerzas existentes, y la práctica de las artes marciales, en donde uno espera a ver la dirección de la que provienen la energía y el movimiento y coopera con ellos. Para mucha gente, un profundo despertar espiritual dispara su movimiento a la rehabilitación; estos acontecimientos que nos cambian la vida a menudo ocurren en los lugares menos pensados: cárceles, alcantarillas, hospitales, el piso de nuestra casa, el baño de un bar. Para otros, este movimiento de transformación se da gradualmente durante la recuperación, con el paso del tiempo. William James llama a ésta "la variedad educacional" de la experiencia religiosa, que es la que crece poco a poco a través del tiempo. Cualquiera sea el camino, muchas personas que han descendido a las profundidades del alcoholismo o la drogadicción y han tocado fondo, han emergido a una nueva vida desarrollando alguna forma de relación con un Poder Superior al que ellos mismos definen: una comunidad, el ser interior, la fuerza creadora, o Dios. Queda muy claro que por su propios medios tales individuos no podrían manejar efectivamente sus vidas. Para muchos, el hecho de que han sobrevivido a una devastación total a nivel emocional, físico y espiritual es un milagro, hecho posible gracias a la ayuda de una fuente superior, y a la tendencia natural del organismo a buscar la unidad. Bill Wilson, el cofundador de Alcohólicos Anónimos, hablaba y escribía con elocuencia sobre el alcoholismo y la necesidad de una dimensión espiritual en la recuperación. Su transformación comenzó en un cuarto de hospital en donde, terriblemente enfermo, recibía tratamiento médico después de una de sus muchas excursiones por el alcohol. Su biografía relata así lo que le ocurrió: Ahora, no quedaba por delante más que la muerte o la locura. Este era el fin, el borde del abismo. "La terrible oscuridad es ahora completa", se dijo Bill... En su desesperación e impotencia, Bill gritó: "¡Haré lo que sea, lo que sea!". Había llegado.., a rendirse completa y absolutamente... Exclamó: "hay un Dios, que se muestre!". (Siguen las palabras de Wilson) "De golpe, mi habitación brilló con una luz indescriptible y blanca. Entré en un éxtasis más allá de lo que pueda describirse... Estaba de pie (en la cima de una montaña), donde un viento fuerte soplaba. No un viento de aire, sino de espíritu. Con una fuerza enorme y limpia, soplaba a través mío. Entonces me llegó este pensamiento brillante: "Eres un hombre libre"..., sentí una gran paz y... percibí con fuerza una Presencia que parecía mi verdadero mar de espíritu vivo. Yo yacía en las orillas de un mundo nuevo... Por primera vez sentí lo que es la unidad. Supe que el-a querido y que a su vez, era capaz de amar. Bill Wilson jamás volvió a beber, y luego cofundo Alcohólicos Anónimos. Sin embargo, luego de tal revelación, Wilson tenía dudas sobre la validez de su experiencia. Poco después, cuando su mente comenzó a cuestionar su despertar, se lo contó, lleno de dudas, a su médico, preguntándole si había sido real y si estaba sano mentalmente. Por fortuna, el doctor William Duncan Silkworth había leído sobre tales experiencias, y, aunque jamás había conocido a alguien que las hubiera vivido, fue capaz de asegurarle a Wilson que no estaba loco y de impulsarlo a desarrollar su nueva conciencia e identidad. Esta inclinación mecánica a cuestionar o negar una experiencia de transformación es un tema conocido en el trabajo con las emergencias espirituales. Como un estado místico está tan lejos de la apercepción ordinaria, es fácil interpretarlo como locura. Puede que algunos encuentren que viola seriamente una visión del mundo atea, como le ocurrió a Wil1, y traten de dejarla lado. Otros sentirán que no merecen tal gracia. Se puede aprender mucho de los programas de tratamiento. Ya que el área de la emergencia espiritual es relativamente nueva en nuestra cultura, no se han guardado muchos datos ni se han explorado modalidades de tratamiento. Sin embargo, muchos programas que tratan la dependencia química incluyen una dimensión espiritual. El abuso de alcohol y de drogas ofrece modelos que podrían adaptarse tanto para quienes viven el proceso de la emergencia espiritual, cuanto para quienes los asisten. Grupos de autoayuda como Alcohólicos Anónimos, junto con buenos centros de tratamiento y programas para la dependencia química, proveen uno de los pocos refugios de nuestra cultura en donde la gente puede atravesar un rito de pasaje que le cambiará la vida con apoyo, comprensión y amor. Nos gustaría ver que aquellos que sufren una emergencia espiritual espontánea contaran con las mismas oportunidades. Los hogares transitorios que ofrecen protección y asistencia a alcohólicos y adictos en su vuelta a la sociedad también pueden ser una fuente de inspiración para quienes trabajan con gente que atraviesa una crisis de transformación.

#### *LA ADICCION Y LA EMERGENCIA ESPIRITAL*

Existen dos conexiones entre la apertura espiritual y la dependencia química que se basan en nuestra observación informal; esperamos que ayuden a comprender tanto a la adicción como a la emergencia espiritual. Ciertas personas desarrollan una dependencia del alcohol y las drogas y otras adicciones durante una emergencia espiritual. Cada vez nos encontramos con más personas que, en un proceso de transformación, se han vuelto adictas a diversas sustancias, en un intento de aliviar el estrés de períodos intensos de este tipo. El alcohol y las drogas son capaces de proveer una salida temporaria a la presión, el dolor y el caos de su mundo interior, y a la alienación con respecto al mundo exterior. Esto puede complicarse si, en un estado de inquietud, una persona busca la ayuda de un psiquiatra comprensivo pero desinformado, que le prescribe tranquilizantes que provocan la adicción. A pesar de que el uso moderado de tranquilizantes puede ser lo indicado en ciertas situaciones, su uso frecuente para suprimir el proceso va en contra de la necesaria expresión plena que hace falta en una emergencia espiritual. Para mucha gente —en especial para quienes tienen tendencias adictivas— es muy fácil abusar de esta medicación. Además, una de las primeras

manifestaciones del despertar de Kundalini es la tremenda energía que se siente. Durante los estados de gran excitación, esta enorme energía se expresa a través del movimiento físico y la liberación emocional, lo que suele dejar exhausto a cualquiera. Quizás se empiece a experimentar entonces una fuerte necesidad de ingerir dulces, ya que se necesita recuperar los carbohidratos que se han gastado. Hay un paso muy pequeño que va desde los caramelos hasta las bebidas alcohólicas, como el oporto, que tiene un alto contenido de azúcar. Muchos adictos y alcohólicos tienen altamente desarrollada su sensibilidad, intuición o su naturaleza mística. Pero lo que es deseable en otras culturas, en nuestro mundo moderno causa problemas y contribuye a conductas adictivas. Nos dimos cuenta de que una de las afirmaciones más frecuentes entre los que se recuperaban era: "Siempre me sentí distinto, como un descartado. Pero cuando tomé por primera vez o consumí mi primera droga, el dolor de esta separación de pronto desapareció, y sentí que ya no estaba fuera de algo". Como antes lo mencionarnos, para mucha gente es la sensación de conexión suele ser una triste caricatura del estado de unión mística; la pseudo satisfacción del intenso deseo de un ser menos limitado. Pero tal vez existe otra razón para este comportamiento, que también está ligado al impulso humano innato hacia la emergencia espiritual. Un gran número de personas que se convierten en adictas o alcohólicas han crecido en familias que no funcionaban bien, con situaciones frecuentes de abuso físico, emocional o sexual, y a menudo con padres químicamente dependientes. La parapsicóloga Anne Armstrong describe en sus conferencias cómo la violencia emocional en su núcleo familiar le hizo desarrollar su aguda intuición y depender de ella como una forma de sobrevivir. Cuando los mecanismos comunes para soportar fallaban, se hizo capaz, a través de una intuición cada vez más fuerte, de adivinar de antemano y manejar así aquello que la amenazaba. Este parece ser el caso con muchas de las personas que crecen en estas atmósferas: al ser incapaces de llevarse bien con sus familiares acercándose directamente a ellos, refinan su sensibilidad y sus naturales tendencias paranormales. Los hijos de padres alcohólicos o coléricos aprenden con rapidez formas instintivas de protegerse a sí mismos; quizás aprendan a interpretar el ánimo o los gestos de sus padres o a predecir sus actos a través de la precognición. Estos niños suelen retirarse a su mundo interior en busca de protección, consuelo y sensación de conexión; quizás escapen a través de fantasías, crean amigos y aventuras imaginarias, o lean durante horas. Tal vez pasen muchas horas con la naturaleza o practicando deportes, o vayan a la iglesia local. Es probable que desarrollem una fuerte relación con su naturaleza mística o creativa, y puede que tengan verdaderas experiencias espirituales en su camino. Para tales personas, el surgimiento de la espiritualidad puede comenzar en la niñez; iniciado, como tantos otros procesos de transformación, por un gran estrés físico o emocional. Luego, después de años de refinar su intuición y creatividad, entran en nuestra cultura: van a la escuela, forman una pareja y, más tarde, empiezan a trabajar. Entonces se ven forzados a vivir a diario dentro de una sociedad en la que la racionalidad es la operación que se acepta y la intuición es considerada como una debilidad o un defecto. Experimentan un enorme dolor y el rechazo constante al intentar introducirse en un mundo que está construido en torno de la lógica y la razón. Quizás también sientan un anhelo indefinido de retornar a su mundo interior, en donde antes hallaban consuelo, seguridad y la conexión con algo que los llevaba más allá de su sufrimiento individual. Cuando llega el primer trago o la primera droga, sus problemas parecen resueltos. Disminuye su inquietud, y las diferencias que sentían se difuminan al fundirse sus fronteras individuales y pasar a un estado de pseudo unidad. Están más relajados socialmente, ya que tornan parte en actividades muy aceptadas. Si tienen una predisposición al alcoholismo o a la drogodependencia, como es probable que sí la tuvieran sus padres) se convertirán en adictos a muy corto plazo. Estas observaciones con respecto a la compleja relación existente entre el alcoholismo, la drogodependencia y otras adicciones y la emergencia espiritual son sólo el comienzo; con el tiempo) es probable que surjan otras relaciones que puedan ser sujeto de una investigación seria. Sentimos que es esencial en el tratamiento, tanto de las dependencias químicas cuanto de las emergencias espirituales, que tanto la persona en crisis cuanto aquellos que la rodean perciban la conexión entre estas dos cuestiones. Si una persona está en una emergencia espiritual, es necesario fijarse si hay un abuso de alcohol o de drogas; si uno tiene problemas con la dependencia química, tal vez ayude el buscar otros indicadores de un surgimiento de lo espiritual. Es importante que los profesionales que trabajan en el área de la adicción reconozcan y estimulen la dimensión intuitiva, creativa y espiritual de sus pacientes, y les brinden programas de recuperación en los que se puedan desarrollar estos aspectos. La realidad de que el alcoholismo y la drogodependencia, así como otras adicciones, en muchos casos constituyen un tipo de emergencia espiritual, tiene implicancias de largo alcance. Por ejemplo, hay millones de personas en los EE.UU., lo que hiera la Unión Soviética, el Japón, Europa y Australia, así como en otras regiones del mundo, que sufren los estragos de la adicción al alcohol o a las drogas. Uno de nuestros sueños es que, con una guía amorosa y comprensiva, cada uno de los incontables adictos y alcohólicos que están al borde del renacimiento den el paso hacia una forma de vida más espiritual; quizás si estas personas encuentran cierto grado de serenidad en su interior, esto tenga un impacto positivo en la comunidad planetaria en su lucha por obtener la paz.

## **SEGUNDA PARTE**

### **MAPAS DEL VIAJE INTERIOR**

#### **CAPÍTULO 6**

#### **LECCIONES ESPIRITUALES DEL PASADO**

Ahora bien, el verdadero tesoro que pondrá fin a nuestras desdichas y dificultades nunca está lejos, ni ha de ser buscado en alguna región distante; yace enterrado en el escondite más oculto de nuestro hogar, es decir, de nuestro ser... pero hay una extraña realidad que persiste por la que es sólo luego de un viaje lleno de fe a una región distante, a un país extranjero, a una tierra extraña, que el significado de la voz interior que guiará nuestra búsqueda puede ser revelado a nosotros.

HEINRICH ZIMMER

Si se analizan otras culturas y períodos históricos, se encuentra evidencia convincente que apoya las hipótesis básicas que sustentan el concepto de emergencia espiritual. A través de la historia, la mayoría de las culturas ha tenido en alta estima a los estados alterados de conciencia. Solían tener un extraordinario conocimiento de la cartografía del viaje interior y han desarrollado una variedad de técnicas de lo sagrado —métodos para inducir experiencias espirituales— porque le daban un valor muy grande al potencial positivo de tales estados. Estas técnicas que alteran la mente combinaban diversas formas de percusión, cánticos, danzas, respiración, ayunos, dolor físico, separación del grupo social y aun la ingestión de plantas con propiedades psicodélicas. Este capítulo explora distintas áreas de la cultura de la humanidad que son particularmente relevantes para la emergencia espiritual. La primera es el chamanismo, la religión y ciencia curativa más antigua. Íntimamente ligados al chamanismo están los llamados ritos de pasaje, rituales poderosos realizados por muchas culturas en momentos de importantes transiciones biológicas y sociales. Otro fenómeno fascinante es la iniciación a los antiguos misterios de muerte y renacimiento como los de Grecia, Egipto, Roma, América Central y otras partes del mundo. Las fuentes más importantes de información sobre las emergencias espirituales son las escrituras de las grandes religiones de la humanidad y sus ramas místicas. Entre ellas, los libros de los muertos tienen una posición especial: fueron utilizados como guías para los moribundos y como manuales para prácticas de meditación y procedimientos de iniciación.

#### *EL CAMINO DEL CHAMAN*

Sentí una gran alegría inexplicable, con tal fuerza que no podía reprimirlo y tuve que comenzar una canción, una canción de poder con espacio para una sola palabra: ¡Gozo, gozo!... Y entonces, en medio de tal estado de deleite misterioso y arrollador me convertí en chamán, sin yo saber cómo ocurrió. Había ganado mi iluminación, la luz del cerebro y del cuerpo del chamán. Un chamán esquimal citado en Ecstatic Religions Chamán es el término que utilizan los antropólogos para un tipo especial de hombre o mujer capaz de sanar; médicos brujos o curanderos que utilizan estados alterados de conciencia para curarse a ellos mismos o a otros, prever el futuro, abrir canales de percepción extrasensorial y comunicarse con animales, elementos de la naturaleza y seres del más allá. En el núcleo del chamanismo se encuentra la noción de que durante estados inusuales de la conciencia uno puede realizar viajes visionarios benéficos a otras regiones y dimensiones de la realidad. Los primeros chamanes fueron quienes originariamente exploraron y realizaron una cartografía de tales regiones interiores. El chamanismo es un fenómeno universal. Es extremadamente antiguo también; sus comienzos pueden rastrearse hasta el hombre de Cromagnon de la era paleolítica. Muchas pinturas rupestres y grabados en las paredes de las grandes cavernas de Altamira, Font de Gaumc, Les Trois Frères y otras exhiben motivos con chamanes.

Las investigaciones arqueológicas, históricas y antropológicas indican que los rasgos básicos del chamanismo y sus técnicas de lo sagrado han permanecido relativamente sin cambios por decenas de miles de años. Han sobrevivido migraciones por todo el planeta, mientras que otros aspectos de las culturas en sí sufrieron cambios drásticos. Estos hechos sugieren que el chamanismo involucra niveles primordiales, universales y atemporales de la psique humana. Con el correr de los siglos, los chamanes han adquirido una enorme cantidad de conocimientos que fueron transmitiendo a sus aprendices en todo el mundo, y las experiencias de estos sanadores y las de aquellos a quienes ayudaron los han confirmado una y otra vez. Es probable que la misma palabra chamán derive del verbo tungo-manchuriano s que significa "saber". Una traducción literal de la palabra tungus saman es, entonces, "aquel que sabe". Como guardianes del antiguo conocimiento de los estados alterados de conciencia, los chamanes representan una fuente invaluable de información sobre los procesos que implica una crisis de transformación. Varios aspectos importantes del chamanismo son de gran relevancia para el concepto de la emergencia espiritual. Muchos chamanes comienzan su trayectoria curativa luego de un episodio de gran dramatismo y de una perturbación tanto emocional como psicosomática, que a menudo adquiere proporciones que la psiquiatría occidental calificaría de psicóticas. Sin embargo, el chamán emerge de esta crisis con un mejor estado de salud, como un individuo que funciona en plenitud. En segundo lugar, un chamán con experiencia en su práctica tiene la capacidad y los medios para entrar en estados

alterados de la conciencia, estados que, lo repetimos, serían considerados psicóticos. No obstante, es capaz de funcionar durante estas experiencias, utilizarlas para una variedad de propósitos y regresar de ellas sin efectos posteriores negativos. En tercer lugar, entre las habilidades de un chamán se cuenta la capacidad de inducir estados no ordinarios en los demás y de guiarlos de una manera que resulte curativa o los beneficie de alguna forma.

#### LA CRISIS CHAMANICA

Observemos ahora con mayor detenimiento el aspecto más significativo del chamanismo con respecto a la emergencia espiritual: el tormentoso comienzo de la carrera de muchos chamanes en todo el mundo. Este se produce a través de una profunda crisis emocional y psicosomática que muchos antropólogos y psiquiatras occidentales llaman "la enfermedad del chamán". Este término refleja el prejuicio de nuestra cultura para con los estados alterados de conciencia, así como la fuerte orientación hacia la enfermedad de la psiquiatría contemporánea. En ciertos casos, la "enfermedad del chamán" puede ser disparada por una crisis psicológica; también hay historias sobre chamanes esquimales o siberianos cuyas iniciaciones ocurrieron cuando tuvieron viruela o alguna otra enfermedad infecciosa, o cuando se estaban recuperando de una herida grave. En otros casos, no se presenta ningún factor desencadenante, y todo el episodio parece ser de naturaleza puramente psicológica y espiritual. En cuestión de horas o días, el futuro chamán desarrolla una profunda alteración de la conciencia durante la cual él o ella pierden contacto con la realidad cotidiana y, para quienes los observan desde el exterior, parecerán moribundos o locos. Estos cambios tomarán diversas formas. A veces estas personas se agitan, se mueven como tísicos y hacen gestos y muecas extrañas. En otros momentos tal vez se comporten de manera opuesta, retirándose a pasar horas en una posición reclinada, completa mente absortos, o hasta en una condición cercana a la pérdida de la conciencia y al estupor. El habla se vuelve incoherente e incomprendible; tal vez parezcan estar poseídos por malos espíritus o en comunicación con los muertos, a los que se considera chamanes que desean instruir y guiar al futuro chamán en su iniciación. La gama de experiencias visionarias durante la crisis chamánica es muy amplia. En el curso de este viaje interior, el chamán novato visita otras regiones de la realidad, muchas de naturaleza mística o fantástica. Debe enfrentar vientos helados, bosques incendiados, ríos turbulentos y arroyos de sangre. Durante estas travesías, el viajero involuntario se encuentra con ancestros, guías espirituales, dioses, demonios y otros seres. Entre éstos, los "animales de poder" juegan un papel importantísimo: son los espíritus o facetas extraordinarias de distintas especies animales que pueden convertirse en guías y ayudantes del chamán. Durante estas aventuras, el iniciado aprende las reglas y tabúes del mundo interno y las leyes de un orden natural más elevado. Los espíritus guardianes, en forma animal o humana, aparecen en distintos momentos para hacer de guías en los paisajes funerarios: las peligrosas y terribles regiones del más allá. Las experiencias de la crisis chamánica varían en detalle de cultura en cultura, aunque aparentemente comparten un núcleo básico con tres fases características. La aventura visionaria comienza con un viaje terrible al otro mundo, al reino de los muertos. A esto le siguen una experiencia extática de ascenso a las regiones celestiales, y la adquisición de un conocimiento fuera de lo común. El paso final es el regreso y la integración de su aventura extraordinaria con la vida de todos los días. En el viaje visionario al otro mundo, el chamán es atacado por crueles demonios y malos espíritus, que lo torturan y lo obligan a someterse a terribles pruebas. Las entidades maléficas raspan la carne de sus víctimas hasta el hueso, les arrancan los ojos, les chupan la sangre o los hierven en calderos. Las torturas culminan con la experiencia del desmembramiento y la aniquilación total. En algunas culturas, esta destrucción final es realizada por un animal de iniciación, que destroza al novicio en pedazos o lo devora; de acuerdo con el grupo étnico este animal puede ser un oso, un lobo, un jaguar, una víbora gigante u otros. A esta experiencia le sigue una secuencia de renacimiento o resurrección. El aspirante a chamán siente como si recibiera una carne nueva, una sangre nueva y nuevos ojos; se siente cargado de una energía sobrenatural y conectado con todos los elementos de la naturaleza. Al sentir como si naciera de nuevo y rejuveneciera, experimenta el ascenso a los Mundos Superiores. El simbolismo de esta fase varía también de acuerdo con la cultura y con el período histórico. Quizás crea que ha sido raptado por un águila u otro pájaro tradicionalmente asociado al sol, o que se transforma en otra criatura. El ascenso también puede consistir en trepar el Árbol del Mundo: una estructura arquetípica que conecta los mundos inferiores, intermedios y superiores del reino visionario. En ciertas culturas, un rol similar lo cumple una montaña, un arco iris o una escalera. Con frecuencia esta fase culmina con la sensación de haber alcanzado el reino del sol y de fundirse y unirse con su energía. Este aspecto esencial de la crisis chamánica puede ilustrarse con la siguiente descripción clásica de una forma extrema de iniciación de un chamán Avam-Samoyed siberiano, tal como fue registrada por el antropólogo ruso A. A. Popov: El futuro chamán, que sufría de viruela, permaneció inconsciente durante tres días, casi muerto, por lo que por poco se lo entierra al tercer día. Se vio a sí mismo descender a los infiernos y, luego de muchas aventuras, fue llevado a una isla, en medio de la cual había un abedul joven que llegaba hasta el cielo. Era el Árbol del Señor de la Tierra, y el Señor le dio una rama de éste para que se hiciera un tambor. Luego llegó hasta una montaña. Atravesando una abertura, encontró a un hombre desnudo avivando con un fuelle un fuego enorme sobre el que había una pava. El hombre lo agarró con un gancho, le cortó la cabeza, picó su cuerpo en pedacitos y los puso en la pava. Allí hirvió su cuerpo durante tres años, y después le forjó una cabeza sobre el yunque. Finalmente, pescó sus huesos que flotaban en un río, los unió y los cubrió de carne. Durante sus aventuras en el Otro Mundo, el futuro chamán encontró a varios personajes semidivinos, de forma humana o animal, y cada uno de ellos le reveló doctrinas o le enseñó secretos del arte curativo. Cuando despertó en su

yurta (tienda redonda usada por los mongoles y turcos del Asia Central), entre sus parientes, ya estaba iniciado y era capaz de ejercer como chamán. Cualquiera sea la forma simbólica que adquiera el viaje chamánico, el denominador común es siempre la destrucción de la vieja identidad, y la experiencia de una conexión extática con la naturaleza, con el orden cósmico y con la energía creadora del universo. En este proceso de muerte y renacimiento, los chamanes experimentan su propia divinidad y adquieren un conocimiento profundo sobre la naturaleza de la realidad. Es muy usual que comprendan el origen de varios desórdenes y aprendan a diagnosticarlos y a curarlos. Si este proceso se completa con éxito y las experiencias extraordinarias se integran bien a la conciencia diaria, el resultado es una curación a nivel emocional y psicosomático, y una profunda transformación de la personalidad. La persona resurgirá de esta crisis en una condición incomparablemente mejor que aquella en que se encontraba cuando entró en ella. Esto no sólo incluye un mayor bienestar personal, sino también una mejor adaptación social, que le posibilitará funcionar como un líder venerado por la comunidad.

#### *VERSIONES DISIMILES SOBRE LA CRISIS CHAMANICA*

Salvo unas pocas excepciones, los expertos de Occidente coinciden en señalar que la crisis chamánica constituye una patología grave, aunque las opiniones difieren en cuanto a un diagnóstico clínico apropiado. Los diagnósticos más frecuentes son esquizofrenia u otra psicosis, histeria y epilepsia. Sin embargo, antropólogos y psiquiatras que conocen muy bien al chamanismo, incluso por experiencias de primera mano de lo que es un estado chamánico de conciencia, rehusan considerar a tales crisis como enfermedades mentales. Afirman que este acercamiento clínico refleja la preferencia occidental por la realidad consensuada, la falta de una comprensión genuina de un estado alterado de conciencia y una fuerte tendencia a patologizar tales estados indiscriminadamente. Michael Harner, que es tanto un antropólogo cuantos un chamán iniciado, considera que esta actitud es etnocéntrica, porque expresa un fuerte prejuicio cultural. También la llama "cognocéntrica", ya que utiliza corno única fuente de conocimiento la información que se origina en el estado normal de la conciencia. 'Teniendo en cuenta los llamativos resultados positivos de la crisis chamánica por cierto sería más apropiado considerar a esta condición como —al menos en potencia— un proceso sorprendente de curación y de reestructuración profunda de la personalidad que facilita la resolución de varios de los problemas de la vida. Su potencial terapéutico es comparable —y sale favorecido--- con los mejores procedimientos de tratamiento de la psiquiatría occidental. Como mencionamos con anterioridad, hemos observado secuencias que no se pueden distinguir de una crisis chamánica en una variedad de medios: en sesiones psicodélicas, en nuestro trabajo vivencial con la respiración y la música y en el curso de las emergencias espirituales de los occidentales de hoy. Los científicos tradicionales atribuyen el aprecio que las sociedades no occidentales sienten por los chamanes al hecho de que estas sociedades no son capaces de discriminar lo anormal de lo supranormal, debido a su falta de educación y de conocimientos científicos. Esta explicación se contradice con la experiencia de quienes han tenido un contacto directo con chamanes o culturas chamánicas. Tales personas comprenden que las experiencias y conductas exóticas no alcanzan rara vez convertirse en un chamán. Mientras que ciertos individuos son considerados grandes chamanes, otros son vistos como enfermos o locos. Para que alguien sea considerado un chamán, luego de la crisis de iniciación debe demostrar un funcionamiento al menos adecuado en la realidad cotidiana. En muchos casos, la adaptación social de los chamanes es claramente superior a la de otros miembros del grupo.

Los chamanes suelen ser participantes activos en los asuntos sociales, económicos y hasta políticos de la tribu. Son cazadores, granjeros, jardineros, artesanos, artistas y, con frecuencia, miembros responsables de una familia. La tribu los considera guardianes del equilibrio psicológico, espiritual y ecológico, e intermediarios entre el mundo visible y el invisible. El chamán debe hallarse como en su casa, tanto en los estados alterados de conciencia como en la realidad de todos los días, y manejar exitosamente en ambos; esto es considerado la evidencia del poder genuino de un chamán. Todos estos factores son difíciles de reconciliar con la idea de que los chamanes son psicóticos ambulantes o individuos con graves perturbaciones, aunque el comienzo de la trayectoria de un chamán pueda haber estado marcado por una perturbación emocional y psicosomática. La observación del mundo del chamanismo aporta un gran alivio al discriminar entre los estados patológicos, que deben ser tratados médica y los estados de transformación, que poseen un potencial positivo que debería ser apoyado.

#### *LOS RITOS DE PASAJE*

Otra importante fuente de información sobre las crisis de transformación sancionadas culturalmente son los acontecimientos rituales que los antropólogos llaman "ritos de pasaje". En este caso, la apreciación y comprensión cultural del valor positivo de los estados alterados de conciencia va un paso más allá: mientras que en el caso de la crisis chamánica, el grupo social acepta y valora los episodios espontáneos de estados alterados de conciencia, con los ritos de pasaje de hecho utiliza diversas técnicas que han sido desarrolladas específicamente para inducir tales estados. Ceremonias de este tipo han existido en muchas culturas de la humanidad y se realizan hasta hoy en sociedades preindustriales. Su principal propósito es redefinir, transformar y consagrar a individuos, a grupos y hasta a culturas enteras. Se realizan ritos de pasaje en épocas de cambios cruciales en la vida de una persona o de una cultura; suelen coincidir con transiciones psicológicas y sociales de gran importancia, como el nacimiento, la circuncisión, la pubertad, el matrimonio, la menopausia y la muerte. Rituales como éstos se relacionan con la iniciación al estado de guerrero, a la aceptación en

sociedades secretas, a las fiestas anuales de renovación, a las ceremonias de curación y a los desplazamientos geográficos. En todas estas situaciones, la persona o el grupo social deja atrás una forma de ser y pasa a circunstancias de vida totalmente nuevas. Esta transición suele ser drástica y se asocia con una serie de experiencias inusuales aterradoras y psicológicamente desestabilizantes. El término rito de pasaje fue acuñado por Arnold Van Gennep, autor del primer tratado científico sobre el tema. Van Gennep reconoció que en todas las culturas que había estudiado los rituales de este tipo seguían un patrón similar, con tres etapas diferenciables: la separación, la transición y la incorporación. En la primera etapa —la separación— el individuo es apartado de su contexto social: familia, clan o resto de la tribu. En este momento, el neófito quizás esté totalmente solo, o comparta la situación de inseguridad con sus pares o compañeros de la misma edad. La pérdida del medio familiar y la ausencia de uno nuevo que lo reemplace lo conduce a un estado límite, a la condición de estar entre una cosa y la otra. Durante este periodo de separación, sentirá una enorme pena por la pérdida de la vieja forma de ser. También es posible que sienta miedo y esté ansioso, asustado por el cambio, lo inesperado, lo desconocido. Esta situación se parece mucho a la de la emergencia espiritual, en donde la realidad conocida es reemplazada a la fuerza por los desafíos interiores. Sin embargo, en las iniciaciones grupales que ocurren en los ritos de pasaje tribales, este atemorizante periodo de separación tiene su costado positivo: como consecuencia de él, los neófitos desarrollan una profunda unión entre sí y un sentido comunitario. Durante este tiempo, quienes están a cargo de la iniciación les enseñanza los novicios la cosmología y mitología de su cultura, y los preparan para el próximo estadio de transición. Esto se da en forma indirecta, a través de las historias, canciones y danzas de la mitología, o en forma directa, por medio de descripciones de los territorios vivenciales que atravesarán. Esta preparación es de gran importancia para el resultado final del proceso de transformación. Los neófitos aprenden que el viaje, aunque parezca extraño y atemorizante, tiene una dimensión universal y atemporal; ha sido y será llevado a cabo por muchos otros: ancestros sagrados e iniciados anteriores y posteriores. Conocer este contexto más amplio reafirma a los novicios y los ayuda a enfrentar los aspectos difíciles del proceso. En el siguiente estadio —la transición— el iniciado pasa de un aprendizaje intelectual a la experimentación directa de estados extraordinarios de conciencia. Las prácticas utilizadas por diferentes culturas para inducir tales estados cubren un amplio espectro de posibilidades: algunas son relativamente suaves, como la sugestión, la presión grupal, las danzas y cánticos monótonos, el ayuno y la falta de sueño; otras son más drásticas, e incluyen el extremo dolor y la mutilación física, estrangulamientos y ahogos, el cansancio físico extremo y la exposición al peligro de muerte. También es usual encontrar entre las técnicas que alteran la mente al aislamiento social y aun sensorial, o, por el contrario, la sobrecarga de estímulos acústicos u ópticos. Una de las herramientas más poderosas de transformación ritual de todos los siglos ha sido el uso de diversas plantas con propiedades psicodélicas. En el curso de un rito de pasaje típico, las experiencias y el comportamiento de los neófitos (y a menudo el de los iniciados también) suelen ser raros y extravagantes. Como en el caso de la crisis chamánica, un observador occidental con conocimientos psiquiátricos tradicionales probablemente los catalogaría como psicóticos. Tomaremos como ejemplo un complejo rito de pasaje: el festival Okipa de los mandans, una tribu de los indios de las Grandes Praderas de Norteamérica que vivían a orillas del río Missouri. Hemos elegido deliberadamente un ritual que entraña el dolor extremo y la mutilación corporal, porque demuestra la alta estima que tenían algunas culturas por el valor de tina experiencia de transformación y cuánto estaban dispuestos a sacrificar para obtenerla. Por supuesto, otros ritos de este tipo no son tan extremos. A pesar de que en esencia se trataba de la iniciación de los hombres jóvenes en la adulterz, y de la obtención del status de guerreros, también incluía danzas ceremoniales para asegurar el éxito en la cacería de búfalos y apaciguar a los malos espíritus, así como también tina celebración por la bajada de las aguas del diluvio mitológico. Al comienzo del ritual, una figura ceremonial pintada con arcilla blanca y que llevaba una túnica espléndida iba a la cabeza de los jóvenes iniciados, cubiertos también de arcilla (de distintos colores, hasta el sitio de la ceremonia; esta figura representaba al Primer Hombre, al Ancestro Original. Penetraban luego en una gran choza circular y se sentaban en los costados. Después de fumar su pipa sagrada medicinal, el Primer Hombre les daba a los iniciados una charla alentadora y designaba a un viejo médico brujo como Maestro de Ceremonia. Entre los roles de éste se encontraba asegurarse de que ninguno de los jóvenes escapara del recinto, comiera, bebiera o durmiera durante los cuatro días que duraba la preparación para la gran prueba. A través de la oración también se mantenía en contacto con el Gran Espíritu, para pedir por el éxito del procedimiento. Durante este tiempo preparatorio) los participantes llevaban a cabo un número de rituales) y se desarrollaban una serie de entretenimientos afuera del recinto, alrededor de la Gran Canoa, un recordatorio del diluvio. Se entonaban muchas oraciones al Gran Espíritu, pidiéndole que no faltaran búfalos y que llenara de valor a los jóvenes iniciados. Gran parte de la energía estaba centrada en invocar al Espíritu del Mal, O-kee-hee-dee. (El esfuerzo por conciliar los aspectos oscuros de la existencia es característico de los ritos de pasaje y las ceremonias de curación en muchas culturas.) En el cuarto día, una figura enmascarada que representaba a O-kee-hee-dee aparecía finalmente, casi desnuda y pintada de color negro, con algo de blanco. Atacaba al poblado con un pene de madera de proporciones colosales, cuya base era una vara negra y tenía una gran cabeza roja bermellón; así corría locamente persiguiendo a las mujeres y destrozándolo todo. El pánico y el caos iban en aumento hasta llegar a un punto culminante. El Maestro de Ceremonia se enfrentaba con el Espíritu del Mal y lo inmovilizaba con su pipa sagrada. O-kee-hee-dee, desprovisto de su poder mágico, era provocado, ridiculizado y humillado, en especial por las mujeres, que luego lo perseguían hasta las afueras del poblado. El re torno triunfal de las mujeres con su pene gigante como trofeo era la señal para el comienzo de la prueba de

los iniciados. Ellos eran elevados del suelo por medio de unos ganchos que les atravesaban la carne, atados a sogas. Luego, suspendidos de los ganchos, se agregaban distintos objetos pesados, como escudos, arcos, flechas en un carcaj y calaveras de búfalo, y se hacia girar a los iniciados por medio de palos hasta que perdían el conocimiento. Luego se los bajaba al suelo, y cuando recuperaban la conciencia se les cortaban los dedos meñiques con un hacha y éstos se ofrecían al Gran Espíritu. Con los pesos todavía atados a sus cuerpos, se llevaba a los muchachos fuera del área ceremonial. El momento final de la ceremonia Okipa era la última carrera. Los jóvenes tenían que correr en grandes círculos, arrastrando los pesos detrás de sí, cada uno tratando de soportar más tiempo que sus compañeros sin caer o "morir", como se lo llamaba. Aun después de desmayarse, totalmente exhaustos por el cansancio y el terrible dolor, se los seguía arrastrando hasta que se arrancaban todos los pesos. Sus cuerpos malheridos permanecían en el piso hasta que los iniciados volvían en sí y caminaban como podían hasta sus casas. Allí los recibían sus parientes, que los felicitaban por su gran logro. Se consideraba muertos en esta prueba a los jóvenes inmaduros que habían sido, ahora renacidos como guerreros adultos y valientes. Sea lo que fuere lo que la mayoría de los occidentales piensen de experiencias y conductas tan extremistas, el resultado de ceremonias de este tipo es un aumento considerable del bienestar emocional y físico, una sensación de mayor fuerza e independencia) una conexión muy profunda con la naturaleza y el cosmos, y un sentido de cohesión y ubicación social. Las experiencias internas y los acontecimientos externos del rito de pasaje les comunican un profundo mensaje a los neófitos: la percepción de la esencia de todos los procesos de transformación humanos, incluyendo la emergencia espiritual; uno es capaz de sufrir el caos de la situación límite y morir, experimentar la aniquilación toral y, aun así, emerger curado, renacido, rejuvenecido y más fuerte que antes. Tener conciencia de esto reduce en gran parte el miedo a la muerte y aumenta la capacidad de disfrutar de la vida. A pesar de que en el rito de pasaje Okipa una gran parte de la prueba de pasaje era llevada a cabo de una forma realista y concreta, ésta no es la única alternativa. Diversas técnicas mucho más suaves de alteración de la mente pueden desencadenar secuencias similares de sufrimiento, muerte y renacimiento, al activar los repositorios internos de la psique. Una experiencia puramente simbólica de esta clase tendrá un impacto idéntico en la persona que lo vive. En las emergencias espirituales, los episodios e este tipo se dan de manera espontánea. El tercer paso en la triada de Gennep —incorporación— entraña la reintegración de la persona a su comunidad con un rol nuevo, definido según el tipo de ceremonia: adulto, padre, guerrero, etc. No obstante, quien vuelve ya no es el mismo que el que cumplió su proceso de iniciación. Gracias a una profunda transformación psicológica, tiene una visión del mundo más amplia, una mejor autoimagen y otro sistema de valores. Todo esto es el resultado de una crisis inducida deliberadamente, que toca el núcleo más íntimo del iniciado y muchas veces lo acerca al miedo, al caos y a la desorganización. Por esto, los ritos de pasaje son otro ejemplo de una situación en la que un periodo de desintegración y perturbación temporaria lleva a un estado mejor. Los dos ejemplos de "desintegración positiva" que hemos analizado hasta aquí —la crisis chamánica y los ritos de pasaje— tienen muchos rasgos en común, pero también difieren en varias cosas. La crisis chamánica invade inesperadamente la psique del futuro chamán, sin aviso previo; es de naturaleza espontánea y autónoma. En cambio, los ritos de pasaje son el producto de una cultura y siguen un orden previsto: las experiencias de los iniciados son el resultado de técnicas que alteran la mente, desarrolladas y perfeccionadas por generaciones anteriores. En las culturas en las que se venera al chamán y se llevan a cabo ritos de pasaje, la crisis chamánica es considerada una forma de iniciación muy superior al rito de pasaje. Ocurre en personas como consecuencia de un poder superior y por lo tanto es considerada como un signo de la elección divina y de un llamado especial.

#### *LA MITOLOGIA, EL VIAJE DEL HÉROE Y LA LOCURA RITUAL*

Nada es más alto que estos misterios. Han endulzado nuestro carácter y suavizado nuestras costumbres; nos han hecho salir de la condición de salvajes a una de verdadera humanidad. No sólo nos han mostrado cómo vivir con alegría, sino además nos han enseñado a morir con esperanza. Cicerón, De Legibus

Los antiguos misterios de muerte y renacimiento proveyeron otro contexto social importante para las experiencias de transformación. En ellos, los iniciados se identificaban con diversas figuras mitológicas que habían muerto y vuelto a la vida.

#### *LA FUNCION DE LA MITOLOGIA EN LA PSIQUÉ Y EN LA SOCIEDAD*

Se suele dar por sentado que los mitos son un producto de la imaginación y el intelecto humano. Nada más lejano a nuestras ideas; además de nuestras experiencias personales en esta área, hemos recibido la fuerte influencia del trabajo de C. G. Jung y, en especial, la de nuestra amistad con el experto en mitología, Joseph Campbell. El trabajo de estos dos pensadores pioneros produjo una revolución conceptual en la comprensión de la mitología. De acuerdo a Jung y a Campbell, los mitos no son historias ficticias sobre las aventuras de personajes imaginarios en países inexistentes y por lo tanto productos arbitrarios de la fantasía humana individual. Se originan en el inconsciente colectivo de la humanidad y son manifestaciones de los principios organizativos primordiales de la psique y el cosmos, a los que Jung llamó arquetipos. Los arquetipos se expresan a través de la psique individual y sus procesos más profundos, pero no se originan en la mente humana ni son producto de ella. En cierto sentido, son un orden superior a ésta y funcionan como principios que la gobiernan. Según Jung, ciertos arquetipos muy fuertes pueden influir en acontecimientos históricos y en el comportamiento de una cultura determinada. El "inconsciente colectivo", el nombre que Jung le dio al sitio en donde residen, representa una herencia cultural compartida por todos los seres humanos a través de la

historia. Los temas básicos arquetípicos de la mitología, en su aspecto más general y abstracto, están distribuidos por toda la tierra. En diferentes culturas y períodos históricos se encuentran variaciones específicas de estos motivos mitológicos básicos. Un arquetipo poderoso a nivel general es el de la Gran Diosa Madre; en distintas culturas, esta figura aparece como una diosa madre local: Isis, la Virgen María, Kybele o Kali. De la misma manera, el concepto de ciclo, paraíso e infierno puede encontrarse en muchas culturas en todo el mundo, pero la forma particular de estas regiones arquetípicas varía en cada caso.

### ***EL HÉROE DE LAS MIL CARAS***

En 1948, luego de muchos años de estudio sistemático de la mitología de distintas culturas de todo el mundo, Joseph Campbell publicó su libro pionero, *El héroe de las mil caras*, una obra maestra que en las décadas posteriores ha ejercido una profunda influencia en un gran número de pensadores de diversos campos. Al analizar una amplia gama de mitos de distintas regiones del planeta, Campbell se dio cuenta de que todos parecían contener variaciones de una fórmula arquetípica universal, a la que llamó monomito. Esta era la historia del héroe, ya sea masculino o femenino, que deja su hogar y, luego de fantásticas aventuras, retorna como ser deificado. Campbell descubrió que el arquetipo del viaje del héroe suele constar de tres estadios, similares a los que antes describimos como la secuencia característica en los ritos de pasaje tradicionales: separación, iniciación y retorno. El héroe abandona voluntariamente su lugar natal, o se ve forzado a hacerlo por una fuerza externa, sufre una transformación gracias a una serie de pruebas y aventuras extraordinarias y, finalmente, se reintegra a su sociedad de origen con un nuevo rol. En las propias palabras de Campbell, la fórmula básica de la travesía del héroe puede resumirse de la siguiente manera: Un héroe sale del mundo de todos los días y se aventura en una región de maravillas sobrenaturales; se enfrenta con fuerzas sobrenaturales y obtiene una victoria decisiva; el héroe vuelve de su misteriosa aventura con el poder de otorgar dones a los demás. El intelecto inquisitivo e inquieto de Campbell no se satisfizo con constatar la universalidad de este mito a través del tiempo y el espacio. Su curiosidad lo llevó a preguntarse qué es lo que hace universal a un mito. ¿Por qué el tema del viaje del héroe atrae a culturas de todos los tiempos y lugares del globo, a pesar de que éstas difieran en todos los demás aspectos? Su respuesta tiene la simplicidad y la infatigable lógica de las ideas brillantes: el monomito del viaje del héroe es una metáfora de las experiencias durante una crisis de transformación en la que se describen los territorios de la vivencia. El mito, así como la crisis de transformación, tiene una relevancia universal.

### ***LA EMERGENCIA ESPIRITUAL COMO EL VIAJE DEL HÉROE***

El mismo Campbell se daba cuenta de que las aventuras de los chamanes durante sus crisis de iniciación y aquellas de los neófitos durante los ritos de pasaje eran ejemplos especiales del viaje heroico. En 1968 conoció al analista jungueano John Perry, quien durante años había trabajado mucho con jóvenes pacientes a quienes tradicionalmente se los hubiera diagnosticado como psicóticos. En el curso de su trabajo, Perry no había utilizado ningún tipo de medicación supresiva. Como resultado de su contacto con Perry y su material, Campbell reconoció las profundas similitudes entre el simbolismo del viaje del héroe y la imaginería que surgía en estados alterados de conciencia espontáneos, y extendió la aplicación del monomito para incluir ciertos tipos de psicosis. El mito típico de la travesía heroica comienza cuando la vida normal del protagonista se ve interrumpida súbitamente por la intrusión de elementos de naturaleza mágica que pertenecen a otro orden de la realidad. Campbell denomina "llamado" a esta invitación a la aventura. En términos psicológicos, podemos pensarla como la emergencia de elementos del inconsciente profundo, en particular de estos niveles arquetípicos, en la conciencia normal. Si el héroe responde a la invitación y acepta el desafío, él o ella se embarcan en una aventura que entraña visitar tierras des conocidas, encontrarse con animales fantásticos y seres sobrenaturales y enfrentar numerosas pruebas. Luego de la finalización exitosa de la travesía, el héroe retorna a su hogar y lleva una vida plena como ser deificado; un líder mundano, un curador, un visionario o un maestro espiritual. Como el héroe del monomito, quien vive una emergencia espiritual o llamado. La película sutil que separa nuestra vida cotidiana del mundo sorprendente de la mente inconsciente se vuelve transparente y, finalmente, se rompe. Los contenidos profundos de la psique, de los que a diario no somos conscientes, hacen erupción en forma de imágenes, emociones fuertes y extrañas sensaciones físicas. Una odisea llena de dramatismo por las profundidades de la psique ha comenzado. Como en las historias heroicas que conocemos de la mitología, incluye fuerzas oscuras y monstruos terribles, peligros de toda clase y encuentros con seres sobrenaturales, así como intervenciones mágicas. Cuando los desafíos de este viaje interior han sido aceptados y se han vencido las dificultades, la experiencia tiene sus recompensas y se llega a una resolución positiva. Esto a menudo implica reconocer la propia naturaleza divina y poder comprender el orden del universo. El encuentro con los arquetipos de la Gran Diosa Madre y del Padre Divino son capaces de ayudar a que haya un mejor equilibrio entre los aspectos masculino y femenino (yang y ying) de la personalidad del individuo. Uno ve con claridad los conceptos erróneos y las malas estrategias del pasado y siente que una vida más productiva y plena sería posible en el futuro. Si se permite que la experiencia se complete naturalmente y se cuenta con un apoyo y una valorización de lo que ocurre, una persona puede re tomar su vida cotidiana transformada por completo. Muchos problemas emocionales y psicosomáticos se consumen y eliminan en el proceso de la transformación, se mejoran notoriamente la autoimagen y la aceptación de sí, y aumenta la capacidad para disfrutar de la vida. Es posible que la intuición haya aumentado, así como la capacidad para trabajar con otra gente como consejera o guía en crisis emocionales. Es probable que todo

esto produzca una fuerte necesidad de incluir un elemento de servicio a los demás como componente importante de la vida. A pesar de que los resultados quizás no sean tan gloriosos como los del viaje del héroe, son del mismo tipo, y la metáfora es muy apropiada. No obstante, en muchos casos algo que comenzó como una aventura visionaria no llega a completarse exitosamente. Tal vez se desoiga el llamado y la persona se arregle para aferrarse a la realidad común, con todos sus problemas y limitaciones. Otra posibilidad es que no se llegue a terminar el viaje; en ese caso, uno se imbrica en las profundidades del abismo de lo inconsciente y no es capaz de volver a funcionar con normalidad en la vida cotidiana. Esta es, desgraciadamente, la suerte que corren muchas personas en nuestra cultura, ya que deben enfrentar una emergencia espiritual sin comprensión ni apoyo.

### **LA MUERTE Y EL RENACIMIENTO DE DIOSSES Y HÉROES**

Otro tema particularmente poderoso y llamativamente recurrente en la mitología de la travesía del héroe es el del encuentro con la muerte y el siguiente renacimiento. La mitología de todas las épocas y lugares incluye historias sobre héroes y heroínas que han descendido al reino de los muertos y, luego de sobreponerse a obstáculos inimaginables, han regresado a la tierra con poderes especiales. Los chamanes legendarios de diversas culturas, los mellizos de la epopeya maya del Popol Vuh y los héroes griegos Odiseo y Hércules son ejemplos salientes de tales personajes míticos. Con igual frecuencia se encuentran historias sobre dioses, semidiósese y héroes que han muerto o han sido muertos y regresan a la vida con un nuevo rol, exaltados e inmortalizados por la experiencia de su muerte y renacimiento. El tema central de la religión judeo-cristiana, la crucifixión y resurrección de Jesús, constituye tan sólo un ejemplo. En una forma menos obvia a nivel simbólico, el mismo motivo aparece como el ser devorado por un monstruo aterrador y luego escapar por milagro o ser regurgitado por éste. Los ejemplos aquí van desde el héroe griego Jasón y el Jonás bíblico hasta Santa Margarita, de quien se dice fue tragada por un dragón y salvada por un milagro. Considerando cuán universales e importantes son estos temas en la mitología mundial, es interesante recalcar que las secuencias de muerte y renacimiento psicológico se cuentan entre las experiencias más frecuentes observadas en estados alterados de conciencia inducidos por diversos medios o espontáneos. Juegan un papel importantísimo en el proceso de la transformación psicológica y la apertura espiritual. Muchas culturas antiguas conocían bien este hecho, y desarrollaron procedimientos de iniciación que estaban íntimamente relacionados con los mitos de muerte y renacimiento.

### **MISTERIOS DE MUERTE Y RENACIMIENTO**

En muchas partes del mundo, los mitos de muerte y renacimiento sirvieron como base ideológica de los misterios sagrados; poderosos acontecimientos rituales en los que los neófitos experimentaban la muerte y el renacimiento. Los medios utilizados para inducir estos estados alterados de conciencia eran similares a los procedimientos chamánicos y a los de los ritos de pasaje: percusión, cánticos y danzas; alteración del ritmo respiratorio; exposición al estrés, al dolor físico y a falsas o reales situaciones de peligro. Entre las herramientas más utilizadas para este propósito se encuentran distintas plantas con propiedades psicoactivas. En algunos casos, los procedimientos usados para alterar la mente en esos rituales nos son desconocidos: o bien eran mantenidos en secreto o la información se perdió en el tiempo. Las fuertes y aterrizzantes experiencias provocadas en los iniciados eran consideradas oportunidades para entrar en contacto con deidades y reinos divinos; eran necesarias, deseables y, en última instancia, curativas. Las pruebas indican que la exposición voluntaria a estos estados de conciencia era preventiva y protegía contra la verdadera locura. Esto puede ilustrarse con el mito griego de Dionisios, que invitó a los ciudadanos de Tebas a unirse a él en la Danza Menor, el éxtasis del Bacanal, un ritual orgiástico con danzas alocadas y liberación de distintas emociones e impulsos instintivos. Les prometió que este acontecimiento los llevaría a sitios que jamás hubiesen soñado posibles. Cuando se negaron, los forzó a danzar la Gran Danza de Dionisios, un arrebato de locura peligrosa por el cual confundieron a su príncipe con un animal salvaje y lo mataron. Como lo muestra este conocido mito, los antiguos griegos estaban al tanto de las fuerzas peligrosas que alberga nuestra psique y de la necesidad de dejar que se expresen en un contexto adecuado. Los intensos acontecimientos psicológicos que vivían los iniciados en los misterios de muerte y renacimiento sin duda tenían un fuerte potencial curativo y transformador. Podemos aquí hacer referencia al testimonio de dos gigantes de la antigua filosofía griega, Platón y Aristóteles. (Es especialmente relevante que este testimonio provenga de Grecia, la cuna de la civilización occidental, ya que sería muy fácil para los occidentales ignorar la evidencia del chamanismo o de los ritos de pasaje, por provenir éstos de culturas distintas de las de nuestra propia tradición.) En su diálogo "Fedro", Platón distingüía dos clases de locura: una era el resultado de las dolencias humanas, la otra provenía de la intervención divina o, como lo diríamos en términos de la psicología moderna, de la influencia de los arquetipos originados en el inconsciente colectivo. En esta segunda clase de locura distinguía otras cuatro subclases, adscribiéndolas a dioses específicos: la locura del amante a Afrodita o Eros, el éxtasis profético a Apolo, la inspiración artística a las Musas, y el éxtasis ritual a Dionisios. Platón brinda una vivida descripción del potencial terapéutico de la locura ritual, utilizando como ejemplo una variedad de los misterios griegos poco conocida: los ritos coribánticos. Según él, las salvajes danzas al ritmo de flautas y tambores, que culminaban en una liberación emocional explosiva, producían un estado de profunda relajación y tranquilidad. El gran discípulo de Platón, Aristóteles, fue el primero en afirmar explícitamente que la experimentación plena y la liberación de emociones reprimidas, que llamó catarsis (literalmente "purificación" o "purga"), eran un

tratamiento eficaz para los desórdenes mentales. También expresó su creencia en que los misterios griegos brindaban un excelente con texto para este proceso. De acuerdo con Aristóteles, el consumo de vino, afrodisíacos y la música producían en los iniciados una excitación extraordinaria de las pasiones, seguida por una catarsis curativa. Coinciendo con la tesis básica de los miembros del culto órfico, una de las escuelas místicas más importantes de ese tiempo, Aristóteles estaba convencido de que el caos y la locura de los misterios conducían eventualmente a un ordenamiento. Esta forma de comprender la relación entre estados de intensa emoción y la curación se acerca mucho al concepto de la emergencia espiritual y a las correspondientes estrategias de tratamiento. Los síntomas dramáticos no indican necesariamente una patología; en ciertos contextos es más correcto considerarlos manifestaciones de diversos contenidos y fuerzas perturbadoras que preexisten en el inconsciente. Desde este punto de vista, traerlos a lo consciente y enfrentarlos es algo deseable y curativo. La popularidad y la amplia distribución de los misterios en el inundo antiguo indican que los participantes los consideraban psicológicamente importantes y benéficos. Los famosos misterios de Eleusis, cerca de Atenas, se llevaron a cabo cada cinco años sin interrupción por un periodo de casi dos mil años. Nos gustaría hacer una breve mención de los más importantes misterios de muerte y renacimiento que se realizaban en la antigüedad en distintas partes del mundo. Los temas arquetípicos que se llevaban a cabo en estos rituales emergen con regularidad en las experiencias de los occidentales de hoy que realizan una terapia experiencial profunda o atraviesan una emergencia espiritual. Para estas personas, y para quienes los asisten en sus procesos, conocer la mitología que aparece en el viaje interior puede ser una guía muy importante. Entre los más antiguos se encuentran los ritos babilónicos y asirios de Ishtar y Tammuz. Su base era el mito de la Diosa Madre Ishtar y su des censo al otro mundo, el reino de los muertos gobernados por la terrible diosa Ereshkigal, en busca del elixir que devolviera a la vida a su hijo y esposo Tammuz. De acuerdo con la interpretación esotérica, el mito del viaje de Ishtar al otro mundo y su regreso con éxito simbolizaba el encarcelamiento de la conciencia en la materia, y su liberación gracias al efecto de enseñanzas y procedimientos espirituales secretos. Al elegir atravesar una prueba similar a la de Ishtar, los iniciados lograban la liberación espiritual. En los templos de Isis y Osiris en el antiguo Egipto, los iniciados se sometían a complejas pruebas bajo la guía de los altos sacerdotes para sobreponerse al miedo a la muerte y acceder al conocimiento esotérico sobre el universo y la naturaleza humana. Durante este procedimiento, los neófitos se identificaban con el dios Osiris, quien de acuerdo con el mito que era la base de estos misterios, fue asesinado y desmembrado por su malvado hermano Seth, y luego fue resucitado por sus hermanas, Isis y Neftis. En la antigua Grecia y sus países vecinos, abundaban las religiones místicas y los ritos sagrados. Los misterios de Eleusis se basaban en la interpretación del mito de la diosa Deméter y su hija Persefone. Persefone fue raptada por Plutón, el dios del otro mundo, pero luego fue liberada gracias a la intervención de Zeus con la condición de que regresara al reino de Plutón por un tercio de cada año. Este mito, usualmente considerado una alegoría sobre el crecimiento cíclico de las plantas en el transcurso de las estaciones, se convirtió para los iniciados de Eleusis en un símbolo de las batallas espirituales del alma, aprisionada y liberada periódicamente de la materia.

Otros ejemplos de los misterios griegos es el culto órfico, que giraba en torno de la leyenda del bardo y luego dios Orfeo el músico y cantante incomparable que visitó el reino de los muertos para liberar a su amada Eurídice de las garras de la muerte. Los ritos dionisíacos o bacanales se basaban en la historia mitológica del joven Dionisio, que fue desmembrado por los Titanes y luego fue resucitado por Palas Atenea cuando ésta recuperó su corazón. En los ritos dionisíacos, los iniciados se identificaban con el dios muerto y renacido por medio de bebidas alcohólicas, danzas orgiásticas, corridas alocadas por el campo y el consumo de carne cruda de animales. Otro mito famoso sobre un dios que murió es el de Adonis. Su madre, Smyrna, había sido convertida por los dioses en un árbol de mirra. Luego de que un jabalí lo ayudara a nacer de este árbol, fue asignado a pasar una tercera parte del año con Persefone y el resto con Afrodita. Los misterios inspirados en este mito se celebraban anualmente en muchos lugares de Egipto, Fenicia y Biblos. Los misterios fríos, muy ligados a estos últimos, se realizaban en nombre de Atis, un dios que se castró a sí mismo y a quien resucitó la diosa Cibeles. Estos ejemplos de ninguna manera agotan el tema de los antiguos misterios y religiones místicas. Procedimientos similares centrados en la muerte y el renacimiento también se encuentran en la religión mitraica, en las tradiciones nórdicas, entre los druidas y en la cultura precolombina maya; están de igual modo presentes como elementos de iniciación en varias órdenes y sociedades secretas, abarcando muy diversos contextos.

#### **EL REINADO SAGRADO Y LA REPRESENTACION REAL DE LA MUERTE Y EL RENACIMIENTO**

Antes de abandonar el mito y el ritual, nos gustaría referirnos breve mente a una fase del desarrollo cultural que se ha hecho relevante en el estudio de la emergencia espiritual gracias al trabajo de John Perry. En la evolución de las grandes culturas del mundo, aun en aquellas que de acuerdo con nuestros conocimientos no tuvieron contacto entre sí, existe un periodo al que se podría llamar de reinado sagrado, o, en la terminología de Perry, la “era arcaica del mito encarnado”. En este tiempo, que a grandes rasgos coincide con la formación de las ciudades, el rey era considerado literalmente la encarnación de Dios. Este tipo de sociedad se encuentra en la historia de Egipto, la Mesopotamia, Israel, Roma, Grecia, las tierras nórdicas, Irán, India, China y América Central (toltecas y aztecas). Independientemente, estas culturas celebraban festejos por el Año Nuevo muy elaborados, en los que se llevaban a cabo representaciones rituales que giraban en torno de la persona del rey y ciertos temas preestablecidos. Luego de que el sitio del ritual se establecía como centro del mundo, en

secuencias de hondo dramatismo se representaban la muerte del rey y su regreso a los comienzos del tiempo y (le la creación. A esto le seguía su nuevo nacimiento, su matrimonio sagrado y su apoteosis como héroe mesiánico. Todo esto ocurría con el conflicto cósmico del enfrentamiento de fuerzas opuestas como fondo; el combate entre las fuerzas de la luz y las de la oscuridad, del Bien contra el Mal. Una parte importante de estas representaciones era la reversión de las polaridades sexuales, expresada por la participación de travestís. La representación simbólica culminaba con un mundo renovado y una sociedad revitalizada. Estos rituales eran considerados de suma importancia para la continuación de la existencia, la estabilidad del cosmos y la naturaleza, y la prosperidad de la sociedad. En el trabajo psicoterapéutico sistemático con pacientes que experimentaban estados no ordinarios de conciencia de forma espontánea, Perry llegó a una conclusión asombrosa: muchos de estos estados giraban en torno de los mismos temas que los festejos de Año Nuevo aquí descritos. Como lo mencionáramos en el capítulo 4, él llamó a esta importante forma de crisis de transformación “el proceso de renovación”. El hecho de que las experiencias que lo constituyen tienen paralelos históricos tan asombrosos, le da a este proceso implicancias de largo alcance. Desafía la visión de estos estados como síntomas de la enfermedad mental. Sus temas arquetípicos son claramente significativos en relación con la evolución de la conciencia a escala colectiva, y posiblemente a escala individual también, y es muy improbable que su rico e intrincado contenido pueda ser producto de una distorsión de los procesos mentales debido a una discapacidad patológica del cerebro. En la psicoterapia experiencial, así como en episodios de emergencia espiritual, es muy frecuente encontrar secuencias mitológicas que representan la muerte y el renacimiento, amén de otros temas. En estados no ordinarios de conciencia, el material mitológico surge espontáneamente desde las profundidades de la psique, sin haber sido programado y para sorpresa de todos los involucrados. Imágenes arquetípicas y escenas enteras de la mitología de diversas culturas suelen aparecer en las experiencias de individuos que no tienen ningún conocimiento intelectual de las figuras míticas y de los temas que surgen. Pareciera que Dionisios, Osiris y Wotan, así como también Jesucristo, residen en la psique de los occidentales modernos y vuelven a la vida en los estados no ordinarios de conciencia.

#### **LEGADOS ESPIRITUALES DE LAS GRANDES RELIGIONES**

Atacan los demonios, algunos arrojan cimas de montañas del color del fuego; otros arrojan árboles arrancados de cuajo y varas de cobre y hierro, Algunos arrojan camellos y elefantes de ojos terribles serpientes, y espantosos reptiles con miradas venenosas, y otros demonios con cabeza de buey. Buda se enfrenta con Kama Mara, El Sutra Lalitavistara

El estudio de la historia de las grandes religiones de la humanidad y sus escrituras sagradas es de especial importancia para la comprensión de las emergencias espirituales. Aun una mirada superficial revela que todos los movimientos religiosos que han dado forma a la historia humana fueron inspirados y revitalizados en repetidas ocasiones por experiencias visionarias de las realidades transpersonales. Las tradiciones místicas y las órdenes monásticas de muchas religiones han dejado cartografías de los estados de la mente a encontrar en instancias importantes de la práctica espiritual, incluyendo las distintas caídas y vicisitudes. Quienes viven una emergencia espiritual encuentran muchas de las mismas dificultades, y sus procesos suelen seguir los mismos pasos. Por esta razón, estos mapas son guías importantísimas para aquellos en una crisis de transformación y quienes los asisten. En muchos casos, las experiencias de hecho involucran formas arquetípicas específicas de un sistema religioso en particular, como el hinduismo, el budismo o el misticismo cristiano. En las siguientes páginas analizaremos algunas de las cartografías que pueden ser especialmente útiles para quienes trabajan con una emergencia espiritual.

#### **HINDUISMO**

A pesar de que los Vedas, los escritos sagrados de la religión más antigua de la India y el punto de partida del hinduismo, no están asociados a ninguna persona en particular, se cree que se basan en revelaciones divinas a antiguos visionarios. Junto con los Upanishads, textos posteriores que desarrollaron y refinaron el mensaje filosófico y espiritual de los Vedas, han sido una fuente inagotable de inspiración no sólo para la India y el Lejano Oriente sino también para buscadores espirituales de todo el mundo. Las diferentes escuelas de yoga ofrecen prácticas sofisticadas por las que el individuo busca lograr la unión con la esencia divina, o Atman Brahman. La literatura mística de la India es una auténtica mina de oro de información basada en muchos siglos de profundas experiencias transpersonales de incontables maestros espirituales sobresalientes. La misma esencia de la enseñanza del yoga ha sido resumida en el Yoga Sutra de Patanjali, un legendario filósofo y gramático indio. Un mapa para las experiencias internas de especial interés para quienes atraviesan una emergencia espiritual es el sistema indio basado en la existencia de siete centros de energía psíquica o chakras, y la energía cósmica, llamada Kundalini. Ya hemos mencionado que una de las formas más comunes de crisis psicoespiritual muestra una clara correspondencia con las descripciones del despertar de Kundalini. Para las personas en este tipo de crisis de transformación, las enseñanzas sobre los chakras brindan una ayuda y una guía invaluables. De acuerdo con el Yoga Kundalini, los chakras están localizados en una línea a lo largo de la columna vertebral, entre el sacro y la coronilla. A pesar de tener conexiones funcionales con importantes órganos del cuerpo, no son de naturaleza material sino que pertenecen al cuerpo energético o “sutil”. Cada chakra está asociado a una forma específica de ver el mundo y posee actitudes y comportamientos que le son característicos. Cada uno de ellos también se relaciona con realidades mitológicas específicas y seres arquetípicos. Durante el despertar espiritual, Kundalini o el Poder de la Serpiente, un

aspecto de la energía cósmica que normalmente yace en estado latente en la base de la columna, se activa y fluye hacia arriba, abriendo, limpiando e iluminando los chakras a su paso. Mientras esto ocurre, la persona suele tener experiencias ricas y dramáticas que toman formas características de acuerdo a en qué chakra se localice el proceso en ese momento.

#### BUDISMO

Como muchos otros sistemas religiosos, el budismo comenzó con una dramática "emergencia espiritual" de su fundador, Gautama Buda Sakyamuni. De acuerdo con las escrituras, su ardua búsqueda de la iluminación estuvo repleta de aventuras visionarias. Durante su meditación, lo visitó Kama Mara, el amo del mundo ilusorio, quien trató de desviarlo del camino espiritual. Primero, Kama Mara tentó a Buda con sus tres hijas voluptuosas y seductoras: Descontento, Placer y Sed. Al no tener éxito, le envió un ejército de demonios que amenazaron con matarlo con diversas armas terribles, lluvias torrenciales, tormentas, rocas en llamas, barro hirviendo y cenizas calientes. Esa misma noche, bajo el árbol Bo, el Buda conoció sus anteriores reencarnaciones y adquirió el "ojo divino", el don de la visión interior. Cuando alcanzó la iluminación, "diez mil mundos temblaron doce veces, tan lejos como la costa del océano. Florecieron lotos en cada árbol. Y el sistema de diez mil mundos fue como un ramo de flores que se arroja girando en el aire." Esta historia tal vez parezca un ingenuo cuento de hadas; sin embargo, el trabajo con personas que viven estados alterados de conciencia demuestra que bajo ciertas circunstancias la psique de una persona común puede generar secuencias poderosas y convincentes del mismo tipo. Además de los relatos de las experiencias visionarias del Buda, la literatura budista contiene numerosas descripciones de los estados de conciencia que se dan en la práctica espiritual. Quizás las más amplias y detalladas de éstas se hallan en el texto enciclopédico Abhidhamma, basado en los cuarenta años de predicción de Buda, tal como fuera relatada por sus discípulos. La tradición de siglos de antigüedad del Vajrayana, la versión tibetana del budismo, ofrece mapas meticulosos y sofisticados del camino espiritual, tales como los Seis Yogas de Naropa. El zen es una escuela de budismo que rechaza toda doctrina escrita y dice mantener la transmisión directa del espíritu de las enseñanzas de Buda. Es bien sabido que en la práctica zen pueden surgir experiencias perturbadoras, extáticas y tentadoras durante la meditación; éstas abarcan desde material biográfico hasta visiones mitológicas y recuerdos de vidas pasadas. No obstante, los maestros zen han demostrado poco interés por catalogar estos fenómenos y se refieren a ellos con el término englobador de makyo. Se recomienda a los discípulos no prestarles mayor atención, sino simplemente permanecer sentados, observarlos, pasar por la experiencia e ir más allá de ella. Sin embargo, los estudiantes del zen no están totalmente desprovistos de mapas para sus prácticas. En vez de describir específicamente los distintos tipos y niveles de experiencias, los mapas zen hacen referencia a las grandes transformaciones de la conciencia y a las etapas del desarrollo interior. Los más conocidos son las así llamadas "Diez figuras de la doma del toro", donde las etapas del camino espiritual están representadas en una serie de dibujos muy simples de diferentes situaciones entre un hombre y un toro. Las ilustraciones de la doma del toro representan las diez etapas o "estaciones de iluminación", desde el momento en que el buscador se percata de la posibilidad de la iluminación hasta el momento en que regresa al mundo de todos los días. Como un sabio, después de renunciar a la liberación personal para ayudar a otros. Otro mapa similar es el Círculo zen, un diagrama simple en donde los cambios de la conciencia a causa de la práctica espiritual están simbolizados por el movimiento a lo largo de la circunferencia de un círculo. El punto de partida, en grado cero, simboliza el estado de la mente en el que uno está identificado con el mundo de los nombres y las formas y lo percibe en términos de polaridades como agradable-desagradable y bueno-malo. La posición de 90 grados en el círculo representa el nivel de evolución de la conciencia en donde uno percibe que todo proviene de la nada y desaparece en la nada; en este punto, la forma y el vacío son lo mismo. La posición en los 80 grados representa el estado de conciencia en el que todo el mundo de las formas es visto como ilusorio y nada existe en realidad. El punto en los 270 grados representa mi reino de magia y milagros: la mente parece haber trascendido toda limitación y todo lo conceivable se hace posible. El fin del viaje está simbolizado por el punto en los 360 grados del círculo, que también es el de los 0 grados. Esta situación se corresponde psicológicamente con el primer estado, ya que de alguna manera es igual al comienzo de la travesía pero también totalmente distinto. Uno regresa al mundo normal pero lo ve sin apego ni juicios de valor, sólo como es. En este punto, hasta las diferencias entre los estados representadas por las distintas posiciones en el círculo desaparecen, y uno se da cuenta de que la cartografía en su totalidad era simplemente un recurso para enseñar. La misma situación es expresada de forma aún más sucinta por un dicho zen: "Cuando te embarcas en el viaje, las montañas dejan de ser montañas y los ríos ya no son ríos. Cuando completas la travesía, las montañas son montañas de nuevo, y los ríos son ríos otra vez." Este principio ilustra la tesis básica que subyace al concepto de la emergencia espiritual: en el camino hacia una mayor claridad y salud, a menudo uno debe atravesar etapas que implican estados extraños y desorganizantes de la mente. Cuando la crisis se completa con éxito, uno regresa a la realidad cotidiana, que es casi la misma que antes, sólo que ha sido transformada radicalmente en una forma profunda pero sutil.

#### LA TRADICIÓN JUDEO-CRISTIANA

Las experiencias visionarias también han jugado un papel importantísimo en las religiones judeo-cristianas. En el famoso episodio del Éxodo, Yahvé se aparece ante el confundido Moisés en una zarza ardiente. Se presenta como el Dios de los antecesores de Moisés y le revela su propósito de sacar al pueblo de Israel de

Egipto e instalarlo en la tierra de Canaan. Hay cientos de episodios en el Viejo Testamento en los que se describe la visión de Dios o se escucha su voz. La línea que comienza con Moisés continúa con Salomón, Samuel, Daniel, Elías, Ezequiel, Jeremías, Isaías, y Juan el Bautista, entre otros. En los comienzos del cristianismo, los estados visionarios también fueron de mucha importancia. El Nuevo Testamento describe varias situaciones en las que Cristo se comunica con Dios, así como muchas instancias en las que sus discípulos y seguidores experimentaron el cielo, encontraron seres desencarnados, ángeles y al Espíritu Santo. En la ida de Jesús al desierto, el demonio lo tentó ofreciéndole el poder mundial y tratando de provocar en él dudas sobre su origen divino. En su viaje a Damasco, Pablo de Tarso, ciudadano romano y fariseo estricto, vivió un encuentro devastador con una luz cegadora, oyó una voz sobrenatural y sintió la presencia de Cristo. A partir de esto pasó de ser un encarnizado enemigo de la secta nazarena a convertirse en un seguidor apasionado de Jesús y la figura más importante en la historia de la iglesia cristiana. Un ejemplo clásico de una emergencia espiritual de la historia del cristianismo es la vida de San Antonio, quien durante su soledad en el desierto sufrió muchas visiones de tentación y combates con el demonio. En estas visiones, el demonio se le aparecía bajo la forma de un niño joven e inocente, un monje devoto trayéndole pan durante sus ayunos, y mujeres sensuales, así como varios monstruos terribles y bestias salvajes. Por momentos, el príncipe de las tinieblas le pegó con brutalidad y lo dejó creyéndolo muerto. Antonio resurgió de estos combates psicológicos como un sano, sensato y famoso padre del cristianismo. Las experiencias visionarias, tanto extáticas como dolorosas, pueden hallarse en las vidas de Santa Hildegarda von Bingen, Teresa de Ávila, San Juan de la Cruz y muchos otros santos cristianos. Los textos de los Padres del Desierto, como Evagrio —todos practicaban la austereza en condiciones físicas extremas—, son una fuente rica en información sobre las vicisitudes del viaje espiritual. Ciertos escritores cristianos intentaron describir de forma sistemática y amplia las etapas del camino y las dificultades que los buscadores en contrarían. Entre los mapas cristianos más famosos se cuenta la escala del Ascenso Divino, escrito en el siglo siete por San Juan Climacus, un eremita y abad del monasterio de Santa Catalina en el monte Sinaí. Resume las enseñanzas de los Padres del Desierto sobre el desarrollo espiritual, definiendo treinta pasos distintos, desde la renunciación al mundo en el primer escalón y la fe, la esperanza y la caridad en el escalón superior. En la famosa alegoría escrita por el ministro puritano y escritor John Bunyan, Pilgrim's Progress, se describe la evolución del alma humana como una serie de arduas aventuras en el camino a la ciudad celeste, atravesando obstáculos y peligros específicos. El autor se basó en su propia emergencia espiritual, una profunda experiencia de muerte y renacimiento psicológico que cambió su vida. Probablemente el más famoso de los libros de guía cristianos para el viaje interior sea El castillo interior, escrito en el siglo diecisésis por Santa Teresa de Ávila. El castillo es un símbolo del progreso del alma desde su estado de imperfección al logro final del matrimonio místico. Está descrito como una edificación de increíble riqueza que consta de siete mansiones o habitaciones, la séptima y central es el lugar en donde habita la Santísima Trinidad, que reside en las profundidades del alma. Se describe al camino místico como el abandono (le la realidad exterior para penetrar en el mundo interior y encontrarse a sí mismo en el abrazo de Dios.

#### *EL ISLAM*

La misión profética de Mahoma comenzó cuando él estaba meditando en una gruta en el monte Hira, cercano a La Meca. Allí tuvo una visión del arcángel Gabriel, quien le entregó un pergamo que le revelaba que Alá lo había elegido como su profeta. Varios años más tarde, atravesó lo que se conoce como "el milagroso viaje de Mahoma". Guiado por Gabriel, visitó los siete ciclos, los jardines del Paraíso y las regiones infernales de la Gehena. Además, tuvo otras experiencias de comunicación con lo Divino en estados visionarios, en sueños y en palabras. Varias órdenes sufies, la rama mística del Islam, han recolectado durante siglos un profundo conocimiento de la conciencia y la psique humanas, incluyendo los obstáculos y vicisitudes del camino espiritual. Este conocimiento se obtuvo gracias a la enorme importancia que el sufismo le otorga al encuentro con lo Divino y la unión con Dios, algo que comparten con los místicos de todas las épocas y lugares. Los métodos simples que han desarrollado los sufies para lograr este estado abarcan los giros o movimientos ritmicos del cuerpo, los cánticos y la respiración. Uno de los mapas sufies de la conciencia más conocido es el tratado de al-Harawi: Las etapas del peregrino hacia Dios. Allí se describe el camino espiritual desde el comienzo hasta la unión con lo absoluto bajo la forma de diez etapas o casas, incluyendo las virtudes que se requieren para cada una de ellas y las dificultades específicas que se pueden encontrar. Otra cartografía famosa proviene de Simnani. De acuerdo con él, la creación del cosmos va desde la esencia divina hasta el mando del hombre y la naturaleza en siete estadios. A la vuelta, uno atraviesa esos mismos estadios en orden inverso, ascendiendo a través de siete aspectos sutiles e incorpóreos del ser. Una parábola especialmente hermosa de la búsqueda es la Conferencia de los pájaros, de Attar, en donde el viaje espiritual está representado por un grupo de pájaros en busca de Simurg, el legendario rey de los pájaros. Existen muchos otros ejemplos en la historia de distintas religiones y en sus textos sagrados que ilustran el rol importantísimo de las experiencias visionarias en la vida espiritual de la humanidad. Sin embargo, esta selección debería ser suficiente para demostrar que en la cuna de todos los grandes sistemas religiosos se encuentran las revelaciones místicas a sus fundadores, profetas, santos y discípulos importantes. También demuestra que las ramas místicas de las religiones y sus órdenes monásticas han honrado tales experiencias, han desarrollado métodos poderosos para inducirlas y han dejado para la posteridad intrincadas cartografías del viaje interior. Detrás de todas las religiones es muy probable encontrar que su fuerza vital reside en la profunda conciencia de que tales estados transpersonales son factibles, están al alcance de todos y revelan dimensiones auténticas

de la existencia. Las descripciones de las etapas del camino espiritual y sus vicisitudes que hemos heredado del pasado son tan relevantes hoy en día como lo fueron siglos atrás. Son invaluables fuentes de información para comprender mejor la moderna emergencia espiritual. El denominador común en las áreas que hemos explorado aquí es la profunda convicción de todas las culturas de que existen estados alterados de conciencia que son curativos, transformadores y reveladores. A pesar de los momentos de desafío, pueden ser muy benéficos si se dan en el contexto adecuado y aquellos que participan conocen los procesos y estados que éstos implican. También es importante que quienes atraviesan estas experiencias sean protegidos y reciban apoyo. Vale la pena desarrollar métodos que puedan inducir tales experiencias de transformación en marcos de trabajo rituales aprobados por una sociedad que los apoye. Desde un punto de vista práctico, los datos históricos y antropológicos muestran con claridad la necesidad de brindarle a la gente en una emergencia espiritual un contexto alejado de lo patológico para sus experiencias, así como mapas generales para los territorios del mundo interior que atraviesan. Es doloroso que estos elementos falten cuando los occidentales se enfrentan con una crisis de transformación; la mayoría se encuentra ante las regiones difíciles de la psique sin ninguna preparación y con la complicación de diagnósticos psiquiátricos estigmatizantes. Más específicamente, la observación de otras épocas y culturas muestra la necesidad de crear sistemas de apoyo a nivel social: equipos de terapeutas, centros de tratamiento y retiro, círculos de familiares y amigos informados, comunidades) y grupos con intereses especiales en común que compartan una filosofía basada en la genuina comprensión de los estados alterados de conciencia. La cultura occidental está comenzando a elevar su nivel de sofisticación en cuanto a estos estados; quizás en un futuro cercano las personas en una crisis psicoespiritual encuentren un apoyo lleno de compasión, comprensión e inteligencia.

## CAPÍTULO 7

### MODERNOS MAPAS DE LA CONCIENCIA

Como la jirafa y el ornitorrinco con su pico de pato, las criaturas que habitan las regiones más remotas de la mente son en extremo improbables. Sin embargo existen, son hechos observables; y, como tales, no pueden ser ignorados por nadie que intente con honestidad comprender el mundo en el que vive.

ALDOUS HUXLEY,  
Cielo e Infierno

En el capítulo anterior hemos visto cómo las culturas de todos los tiempos han mostrado un profundo interés en los estados alterados de conciencia. Desarrollaron métodos efectivos para inducirlos y describieron las distintas etapas de la travesía. Durante siglos, y hasta milenios, este conocimiento pasó de generación en generación, perfeccionándose y refinándose con el tiempo. En el comienzo de la era moderna, cuando la ciencia occidental estaba a en pañales, esta sabiduría antiquísima fue rechazada y reemplazada por modelos de la psique basados en una filosofía estrictamente materialista de la naturaleza. Cuando la nueva disciplina de la psiquiatría aplicó sus principios y criterios a la historia espiritual humana, los estados místicos y los grandes personajes religiosos quedaron relegados a los dominios de la psicopatología. En la primera mitad de este siglo, la psiquiatría académica estaba bajo la influencia de tres corrientes principales: la escuela biológica del pensamiento, el behaviorismo y el psicoanálisis. Cada una ofrecía su propia interpretación de la psique y la cultura humanas, reduciendo la complejidad de la vida mental a procesos orgánicos del cerebro, reflejos psicológicos simples e impulsos instintivos primarios, respectivamente. Ninguno de estos sistemas hacía un lugar a la espiritualidad y al rol que ésta ha tenido en la vida humana. Los grandes desarrollos de los años '50 y, en particular, de los '60, cuestionaron seriamente tan limitada comprensión de la psicología. El elemento crítico fue la experiencia de primera mano de muchos profesionales y legos en lo que respecta a las poderosas técnicas de lo sagrado provenientes de distintas culturas y sus equivalentes modernos. Esto produjo que se reconociera que, en el curso de nuestra decidida búsqueda de la lógica y la sobria racionalidad, no se habían tenido en cuenta las muchas herramientas poderosas y el invaluable Conocimiento empírico de nuestros ancestros. La clave de este reconocimiento yace en varias influencias: el interés masivo en varias técnicas de meditación de las tradiciones místicas de Oriente y Occidente, la experimentación con las técnicas chamánicas, la investigación psicodélica y el desarrollo de técnicas alteradoras de la mente en los laboratorios, tales como el biofeedback y el aislamiento sensorial. Los relatos honestos de una nueva generación de antropólogos sobre sus experiencias en culturas chamánicas y los estudios científicos sobre las experiencias de cercanía con la muerte proveyeron otros desafíos para la psicología y la psiquiatría tradicionales. Muchos investigadores que estudiaron sistemáticamente estas nuevas áreas de interés llegaron a la conclusión de que la sabiduría perenne merece ser reexaminada y de que las ideas y creencias científicas de Occidente a este respecto deben revisarse y expandirse.

#### LA TERAPIA PSICODELICA Y LA RESPIRACION HOLOTROPICA

Como Stan mencionó en su prólogo, su investigación clínica con sustancias psicodélicas lo convenció de que los territorios de la psique humana no se limitan al inconsciente freudiano y a los recuerdos posteriores al nacimiento. Recurrentemente, las sesiones psicodélicas llevaban a la gente a dominios de la experiencia conocidos gracias a mapas perennes de la conciencia que no están incluidos en los modelos de la psiquiatría

occidental tradicional. Estas tempranas observaciones demostraron la necesidad de desarrollar una cartografía extendida del inconsciente que no sólo incluyera el nivel biológico sino también otros dos dominios: el peri natal y el transpersonal. Más tarde resultó obvio que esta cartografía era de hecho una versión moderna de los mapas perennes, enriquecida por los datos de la investigación de la conciencia del siglo XX. A pesar de que el nuevo mapa de la psique se basó en las observaciones originadas en el trabajo con sustancias psicodélicas, existían fuertes indicios de que no sólo era válido para las sesiones psicodélicas sino también para todos los estados alterados de conciencia y la psique humana en general. Así, se hacía cada vez más evidente que el LSD y sustancias similares no producían sus contenidos psicológicos por sus efectos farmacológicos. Era mejor considerarlos como catalizadores no específicos: agentes que energizan la psique y facilitan la manifestación de elementos previamente inconscientes. Esto fue confirmado aún más por el hecho de que tales experiencias también podían encontrarse en los mapas perennes de culturas que no utilizaban psicodélicos, sino poderosos métodos no farmacológicos para producir cambios en la conciencia. No obstante, era difícil excluir por completo la posibilidad de que estas experiencias sí fueran producidas por sustancias psicodélicas. Nuestra última sombra de duda desapareció decididamente a mediados de los años 70, cuando desarrollamos un método de profunda autoexploración y terapia vivencial, al que ahora llamamos Respiración Holotrópica, y comenzamos a utilizarlo sistemáticamente en nuestros talleres. Este método, que combina medios sencillos tales como una respiración más rápida, técnicas musicales y de sonido y un cierto tipo de trabajo corporal, es capaz de inducir toda la amplia gama de experiencias que solíamos presenciar en las sesiones psicodélicas. En general, estas experiencias son más suaves y la persona ejerce un mayor control sobre ellas, pero su contenido es en esencia el mismo, aunque no se utilicen drogas. El catalizador principal aquí no es una misteriosa y fuerte sustancia psicoactiva, sino el proceso fisiológico más natural y básico que pueda imaginarse: la respiración. Las experiencias producidas por la Respiración Holotrópica tienen un efecto curativo y transformador muy poderoso. Ya que con este método se da el mismo tipo de experiencias que durante las diversas formas de crisis psicoespiritual espontánea, las observaciones originadas en las sesiones holotrópicas son de una gran importancia teórica y práctica para la idea de la emergencia espiritual. Sugieren que tales crisis son más expresiones genuinas de la psiquis humana que productos artificiales de un proceso patológico, y que son esfuerzos espontáneos del organismo para curarse a sí mismo y simplificar su funcionamiento. Muchas sesiones holotrópicas traen a la superficie emociones difíciles o sensaciones corporales desagradables de diverso tipo, pero su surgimiento completo posibilita una liberación de su influencia perturbadora. Por regla general, en el trabajo holotrópico uno se libera de un problema al enfrentarlo y trabajar con él; es un proceso de purga y limpieza de viejos traumas y, a menudo, abre el camino hacia experiencias y sentimientos muy agradables y hasta extáticos y trascendentes. Es llamativo que medios tan elementales como la aceleración del ritmo respiratorio y la música puedan provocar todo un espectro de fuertes experiencias muy similares, si no idénticas, a las que ocurren en las sesiones psicodélicas o en una emergencia espiritual. Por la gran similitud que existe entre estas tres condiciones, tina nueva cartografía de la psique se ríe de gran utilidad para todas ellas. Un conocimiento intelectual de los territorios interiores y una comprensión de las etapas del proceso de transformación pueden resultar de gran ayuda para quienes experimentan estados alterados de conciencia, ya sean planificados e inducidos por me dios conocidos, o espontáneos e inesperados.

#### *UN MAPA DEL VIAJE INTERIOR*

El espectro de experiencias de estados alterados de conciencia es rico en extremo; sin embargo, todas las experiencias parecen pertenecer a una de tres categorías. Algunas son de naturaleza biológica, relacionadas con acontecimientos postnatales traumáticos de la propia vida. Un segundo grupo gira en torno de estos dos ternas: el morir y el nacer, y son vivencias que parecen estar profundamente conectadas con el trauma del nacimiento biológico. La tercera gran categoría incluye experiencias que pueden llamarse transpersonales y que van más allá de la experiencia humana común: están íntimamente relacionadas con el inconsciente colectivo de Jung.

#### *EXPERIENCIAS BIOGRAFICAS: REVIVIR RECUERDOS POSTNATALES*

Cuando se activa la psique inconsciente, las primeras experiencias que recordamos son acontecimientos que ocurrieron luego del nacimiento. Mientras el proceso se mantiene en este nivel, diversas cuestiones irresueltas del pasado emergen a la conciencia y se convierten en el contenido de la experiencia. Gracias a la psicoterapia tradicional, se sabe que el acceso a este nivel del inconsciente es importante para el trabajo terapéutico. Esta zona ha sido explorada exhaustivamente, y terapeutas con una orientación biográfica han construido sus mapas. Es importante remarcar aquí, sin embargo, que las cuestiones biográficas no resueltas no se limitan necesariamente a traumas psicológicos. Con frecuencia se suelen re recuerdos de agresiones físicas tales como enfermedades, operaciones y ahogos durante los cuales uno se topa con emociones y sensaciones extremas. Los recuerdos de traumas físicos a menudo son una frente de graves problemas emocionales y psicosomáticos tales como la depresión, distintas fobias, asma, jaquecas, y diversos dolores musculares. Estos problemas pueden aliviarse drásticamente y hasta desaparecer cuando el individuo hace conscientes los recuerdos que yacían bajo la superficie.

#### *EXPERIENCIAS PERINATALES: EL PROCESO DE MUERTE Y RENACIMIENTO PSICOLOGICO*

Como en circunstancias ordinarias no se recuerdan los detalles del nacimiento, a la mayoría de los profesionales y legos les resulta difícil aceptar que estos recuerdos sean importantes. Sin embargo, recientes investigaciones han confirmado en repetidas ocasiones, aun desarrollado, las originales ideas del discípulo de Freud, Otto Rank. El sostén que el trauma del nacimiento e inclusive las influencias prenatales juegan un papel importantísimo en el desarrollo posterior del individuo. Estos descubrimientos han inspirado el surgimiento de un nuevo campo de estudio: la psicología pre y posnatal. Al profundizarse los estados alterados de conciencia, las experiencias suelen pasar de lo biográfico postnatal a dos aspectos críticos de la vida de los seres humanos: su comienzo y su fin. En el nivel perinatal, el nacimiento y la muerte están íntimamente ligados, lo que parece reflejar que el nacimiento es un momento difícil, en el que existe el riesgo de perder la vida. Muchos de nosotros hemos sentido lo que puede ser la muerte al luchar por salir del vientre materno hacia el mundo exterior. Cuando alguien revive el nacimiento, con frecuencia se enfrenta con un gran miedo a la muerte, a la pérdida del control y a la locura. Es por esto que quizás se comporte de forma poco usual y su condición tenga un matiz psicótico. En el momento en que el material del nivel perinatal del inconsciente emerge a la conciencia, las personas suelen preocuparse por la muerte. Tal vez sientan un intenso miedo a la muerte, vean imágenes relacionadas con ella y estén convencidos de que su vida corre un serio peligro a nivel biológico. Estas experiencias alternan y hasta coinciden con la dramática lucha por nacer o por liberarse de un encierro extremadamente incomodo. En esta situación, se es capaz de revivir el trauma del propio nacimiento biológico, aunque este proceso también puede percibirse como un nacimiento espiritual, una poderosa apertura mística y una reconexión con lo Divino. Es muy probable que en estas experiencias aparezcan intercalados motivos mitológicos del inconsciente colectivo, a los que Jung llamaba arquetipos. Algunos serán figuras de deidades que representan a la muerte y al renacimiento; otros simbolizarán el otro mundo y el infierno o, por el contrario, el paraíso y los reinos celestiales. El simbolismo concreto asociado a estos temas arquetípicos puede provenir de cualquier cultura del planeta, y no está en absoluto limitado a lo que la persona conozca intelectualmente sobre estas áreas. El nivel perinatal del inconsciente, por lo tanto, representa la interfase entre el inconsciente individual y el colectivo. Una vez activado el nivel perinatal, comienza un proceso complejo de muerte y renacimiento. Implica patrones de vivencias bien definidos, caracterizados por emociones específicas, sensaciones corporales e imágenes simbólicas. Un examen más detallado revela que estos parlones están relacionados con las etapas del parto biológico desde el estado que precede al parto hasta el momento en que se emerge -al mundo. Estaría más allá de los alcances de este libro analizar en detalle lo específico de estas conexiones, pero a grandes rasgos las presentamos aquí ya que son de mucha importancia a la hora de comprender los distintos aspectos de las emergencias espirituales. Un análisis más completo y detallado puede hallarse en el libro *The Adventure of Self-Discovery*, de Stanislav Grof. *El universo amniótico*. La vida prenatal intrauterina puede ser llamada "el universo amniótico". El feto parece no percibir los límites ni diferenciar entre el afuera y el adentro. Esto se ve reflejado en la naturaleza de las experiencias que se relacionan con revivir el estado prenatal. Al revivir una existencia embrionaria desprovista de perturbaciones, la gente puede llegar a percibir vastas regiones sin fronteras ni límites. Tal vez se identifiquen con las galaxias, el espacio interestelar o todo el cosmos, o sientan que son el océano, o distintos animales del mar, como peces, delfines o ballenas. Esto parecería indicar que el feto es esencialmente una criatura acuática. Quizás se tengan visiones de la Madre Naturaleza: segura, hermosa e incondicionalmente nutritiva como un vientre; o imágenes de árboles llenos de frutos, trigales dorados, o terrazas agrícolas de los Andes e islas vírgenes de la Polinesia. Las imágenes de los dominios colectivos del inconsciente suelen aparecer en este contexto como diversos reinos celestiales y paraísos.

Quien revive un episodio en el que algo perturbó la vida intrauterina siente una amenaza oscura y a menudo teme estar siendo envenenado. Tal vez vea imágenes de aguas contaminadas y basureros tóxicos, lo que parece estar relacionado con que muchos casos de perturbaciones intrauterinas son consecuencia de cambios tóxicos en el cuerpo de la madre embarazada. Secuencias de este tipo también pueden asociarse a visiones de atemorizantes entidades demónicas. Aquellos que reviven interferencias más violentas —como un aborto inminente, ya sea natural o intencional— suelen percibir algún tipo de amenaza a nivel universal o sufrir Visiones apocalípticas del fin del mundo. Una vez más, esto refleja las íntimas interconexiones entre los acontecimientos ocurridos en la propia vida biológica y los arquetipos jungueanos. *Absorción cósmica*. Los individuos que reviven el comienzo de nacimiento con frecuencia sienten que son aspirados hacia un vórtice gigantesco o que son devorados por una bestia mítica; es factible que también tengan la sensación de que el mundo entero es absorbido de esta manera. De hecho, es probable que vean imágenes de feroces monstruos arquetípicos, como leviatanes, dragones, enormes serpientes, tarántulas y pulpos, y que esta sensación de que su vida está en peligro les produzca una enorme ansiedad y una desconfianza hacia todo cercana a la paranoia. Otras personas tienen la sensación de descender a las profundidades del reino de los muertos, del submundo o del infierno. *Sin salida*. La primera etapa del nacimiento biológico se caracteriza por la contracción periódica del útero y, por lo tanto, del feto, mientras el cuello del útero aún no se ha abierto. Ya que cada contracción causa la compresión de las arterias del útero, el feto se ve amenazado por la falta de oxígeno. Revivir esta etapa es una de las peores cosas que le pueden suceder a un ser humano, ya que se sentirá atrapado en una monstruosa pesadilla claustrofóbica, en medio de un agudo dolor físico y emocional, totalmente impotente. Es probable que sienta la soledad, la culpa, la absurdidad de la vida y una desdicha existencial de proporciones metafísicas. Una persona en esta situación se convence de que esto jamás terminará y de que no hay salida. Al revivir este estadio del nacimiento, se suelen experimentar secuencias que

incluyen personas, animales y hasta seres mitológicos en situaciones similares. Uno se identifica con prisiones en mazmorras y gente en campos de concentración, y quizás hasta llegue a sentir las intolerables torturas de los pecadores en el infierno, la agonía de Cristo en la cruz o la tarea de Sísifo subiendo su piedra en el lugar más profundo del Hades. Es natural que quien se enfrente con este aspecto de la psique no sienta deseos de confrontarlo. Introducirse en su experiencia es como aceptar la condenación eterna; pero este estado de oscuridad y desdicha es conocido en los textos espirituales como una etapa del surgimiento de la espiritualidad que puede tener un efecto de limpieza inmensamente liberador. *La lucha muerte-vida*. Muchos aspectos de esta experiencia vívida y rica pueden comprenderse al asociarlos con el segundo paso en el parto: la propulsión hacia el exterior una vez que se abre el cuello del útero. Además de las secuencias fácilmente comprensibles, como las que implican una lucha titánica contra presiones y energías, o escenas de enorme violencia y tortura, hay otras que merecen una explicación especial. Parece existir en el organismo humano algo que transforma el sufrimiento extremo en una extraña forma de excitación sexual, en particular si éste se relaciona con el ahogo. Así se explica por qué gran variedad de experiencias sexuales y visiones ocurren al revivirse el nacimiento. Se puede sentir una combinación de excitación sexual y dolor, agresión o miedo, experimentar diversas secuencias sadomasoquistas, violaciones y situaciones de abuso sexual, o ver imágenes pornográficas. El feto encuentra diferentes tipos de materia orgánica —sangre, mucosidades, orina y aun defecaciones— en el estadio final, lo que parece explicar por qué estos elementos también aparecen en las secuencias de muerte y renacimiento. Estas experiencias suelen verse acompañadas por la aparición de elementos arquetípicos específicos, en particular aquellos ligados a figuras heroicas y deidades que representan la muerte y el renacimiento. En esta etapa, muchas personas tienen visiones de Jesús, el camino hacia la cruz y la crucifixión en sí, y llegan a identificarse con el sufrimiento de Cristo. Otros se conectan con temas mitológicos, como la pareja egipcia sagrada, Isis y Osiris, el dios griego Dionisios o la diosa sumeria Inanna y su descenso al reino de los muertos. La frecuente aparición de motivos relacionados con rituales satánicos y el sabat de las brujas parece estar relacionado con que al revivir esta etapa del nacimiento se reviven emociones, sensaciones y elementos que caracterizan las escenas arquetípicas de la misa negra y la noche de Waipurgis: la excitación sexual, la agresividad, el dolor, el sacrificio y el encuentro con materia biológica repulsiva, todo asociado a una peculiar numinosidad. Justo antes del (re)nacimiento, la gente suele encontrar el motivo del fuego. Este símbolo resulta un poco desconcertante. Su conexión con el nacimiento no es tan directa ni tan obvia como la de otros elementos simbólicos. Se puede experimentar el fuego en su forma como bien en la variedad arquetípica del fuego purificador. En este momento del proceso, una persona sentirá que su cuerpo está en llamas, tendrá visiones de ciudades o bosques incendiados o se identificará con las víctimas de una inmolación. En su versión arquetípica, la quemazón adquiere una cualidad de limpieza: parece destruir lo corrupto y preparar al individuo para un renacimiento espiritual. *La experiencia de muerte y renacimiento*. Es muy común experimentar la muerte y el renacimiento cuando los recuerdos que se hacen conscientes están ligados al nacimiento biológico. Aquí uno completa las dificultades anteriores para salir del vientre materno y llegar a la liberación explosiva cuando emerge hacia la luz. Entonces se reviven varios aspectos específicos del parto como recuerdos concretos y realistas, que incluyen la experiencia de la anestesia, la presión de los fórceps y las maniobras del obstetra en la intervención posnatal. Para comprender por qué al revivir el nacimiento biológico se experimentan la muerte y el renacimiento, se debe tener en claro que lo que se revive es más que un replay de los acontecimientos originales. El feto se halla confinado durante el proceso del nacimiento y no tiene manera de expresar las emociones y sensaciones que experimenta, por lo que los recuerdos permanecen sin digerirse psicológicamente y sin posibilidad de haber sido asimilados. Muchas de nuestras definiciones y actitudes hacia el mundo están altamente contaminadas por este constante recordatorio de la vulnerabilidad, inadecuación e debilidad que experimentamos al nacer. En cierto sentido, nacemos automáticamente, pero aún no nos hemos puesto al día a nivel emocional con este hecho. La "muerte" y la agonía en la lucha por nacer reflejan en realidad el dolor y el peligro de muerte del proceso del nacimiento biológico; pero la muerte del ego que precede al renacimiento es la muerte de nuestros viejos conceptos de lo que somos y de lo que es el mundo, que se forjaron en el momento traumático de nacer. Al limpiar estas viejas programaciones permitiendo que emergan a la conciencia, hacemos que éstas se vuelvan irrelevantes y, en cierto sentido, mueran. Este proceso es tan curativo y transformador como atemorizante. Al acercarse, el momento de la muerte del ego se sentirá como el fin del mundo. Paradójicamente, aunque sólo un pequeño paso nos separa de la liberación total, nos llenamos de una angustia que lo invade todo y tememos una catástrofe de enormes proporciones. Se vive como si se perdiera todo lo que se es; al mismo tiempo se ignora, y hasta se duda, de que haya algo del otro lado. Este temor lleva a la gente a resistir el proceso en este estadio, y a raíz de esto puede quedar atascada en este territorio problemático. Cuando el individuo se sobrepone al temor metafísico y decide permitir que las cosas sigan su curso experimenta la aniquilación total a todo nivel (físico, emocional y espiritual). Durante esta experiencia, todos los puntos de referencia, todo lo que es importante y significativo en la vida de una persona parece ser destruido sin piedad. Lo que sigue inmediatamente a la experiencia de aniquilación total —tocar fondo cósmicamente— es la visión de una luz de un brillo y una belleza sobrenaturales que se suele percibir como de origen divino. El sobreviviente de lo que parece ser el peor de los apocalipsis experimenta acto seguido una fantástica muestra de arco iris, diseños como los de un pavo real y escenas celestiales. Se siente redimido y bendecido por la salvación y retoma así su naturaleza divina y su status cósmico; surgen emociones positivas hacia uno mismo, los demás, la naturaleza y la vida en general. Este tipo de experiencia curativa, que es capaz de cambiar la vida de una

persona, se da cuando el nacimiento no lo debilitó demasiado ni lo aplacó una fuerte anestesia. Si éste es el caso, la persona debe trabajar psicológicamente sobre las cuestiones traumáticas en sí.

### **EXPERIENCIAS TRANSPERSONALES**

Más allá de los dominios biográficos y perinatales de la psique se encuentra la región transpersonal. Este es el término moderno para denominar a una amplia gama de estados que en otros contextos son llamados místicos, espirituales, religiosos, mágicos, parapsicológicos o paranormales. Toda esta área ha sido distorsionada y malinterpretada en el pasado. Conocer la naturaleza y las características básicas del fenómeno transpersonal sin prejuicios es extremadamente importante para comprender y tratar las emergencias espirituales. La notable naturaleza de los fenómenos transpersonales resulta obvia si los comparamos con nuestra percepción cotidiana del mundo y las limitaciones que consideramos inevitables. En un estado de conciencia "normal", nos percibimos como cuerpos materiales sólidos cuya piel es la frontera e interfase con el mundo exterior. En palabras del famoso filósofo y escritor Alan Watts, un intérprete que difundió las enseñanzas espirituales de Oriente en Occidente, esto nos hace creer que somos "egos encapsulados en piel". Nuestra percepción del mundo se halla limitada por nuestros sentidos y la configuración de nuestro medio ambiente. No somos capaces de ver barcos más allá del horizonte, u objetos de los que nos separa una pared sólida. Nos resulta imposible observar u oír la interacción de la gente que está lejos, y no podemos gustar de la comida que no está en nuestra boca, ni oler una flor si el viento aleja su aroma, ni sentir la textura de los objetos sin tocarlos. Con nuestros sentidos comunes sólo experimentamos lo que ocurre aquí y ahora; en nuestra momentánea ubicación geográfica y en nuestro momento actual. En los estados transpersonales de la mente, estas limitaciones parecen trascenderse. Somos capaces de percibirnos como un juego de energía o un campo de conciencia que no está confinado en un contenedor físico. Quizás esto prosiga con la identificación con la conciencia de otras personas, grupos de individuos o toda la humanidad, e inclusive puede extenderse más allá de las fronteras humanas para incluir a diferentes animales, plantas y aun materias inorgánicas y acontecimientos. Pareciera que todo lo que en la vida cotidiana se experimenta como un objeto, tiene en los estados alterados de conciencia una contrapartida correspondiente en una experiencia subjetiva. Somos capaces de convertirnos e identificarnos con lo que de ordinario percibimos como elementos separados de nosotros, tales como personas, animales, árboles y piedras preciosas. El tiempo y el espacio dejan de ser límites; se pueden vivir acontecimientos remotos tanto históricamente como geográficamente con tanta vividez como si éstos ocurrieran aquí y ahora. Es factible participar en secuencias que se relacionan con nuestros ancestros, los animales que nos precedieron y personas de diversas culturas del pasado que no tienen una relación genética con nosotros. En ciertos casos, esto tal vez se viva como un recuerdo personal. El mundo de los fenómenos transpersonales brinda aún otro desafío más: suele incluir entidades que la cosmovisión occidental no considera parte de la realidad objetiva, tales como demonios, deidades y otros personajes mitológicos de distintas culturas, o cielos, purgatorios e infiernos. Estas experiencias son tan convincentes y reales como las que vivirnos con objetos familiarizados de nuestro mundo cotidiano. Los estados transpersonales, entonces, no distinguen entre el mundo de la realidad consensuada y el mundo mitológico de los arquetipos. En este punto, sería apropiado referirnos a una pregunta que probablemente ya ha surgido en la mente de nuestros lectores escépticos que comparten la cosmovisión de la ciencia occidental. ¿Por qué darles tanta importancia a los fenómenos transpersonales y qué relevancia tiene esta argumentación para el problema de la emergencia espiritual? Después de todo, la psique humana produce tales experiencias, y que la gente las considere subjetivamente reales y convincentes no significa que deban tomarse seriamente como conexiones auténticas con los diversos aspectos del universo. El argumento más común de quienes se niegan a prestarles atención a los fenómenos transpersonales consiste en que se trata de productos erráticos y carentes de sentido de un cerebro afectado por un proceso de enfermedad. De acuerdo con este punto de vista, su rico contenido proviene de nuestros recuerdos. Vivimos en una cultura que está expuesta a una enorme cantidad de información de todo tipo a través de los diarios, las revistas, la televisión, la radio, las películas, la escuela y los libros que leemos. Todo lo que vivirnos se almacena en nuestro cerebro con detalles fotográficos y, en ciertas circunstancias, la actividad cerebral errática crea, a partir de la riqueza de este material, innumerables secuencias imaginarias que no tienen sentido ni importancia, y que no poseen ningún valor a la hora de comprender la mente humana. Esta parece ser una explicación razonable para quienes poseen un contacto superficial con los hechos y los datos. Sin embargo, un estudio cuidadoso y sistemático de las experiencias transpersonales demuestra que son un fenómeno extraordinario que desafía seriamente la visión del mundo científica de Occidente. Aunque ocurren en un proceso de auto-exploración profunda, los recuerdos de la niñez, el nacimiento y la vida intrauterina no pueden ser explicados como procesos mentales solamente, ya que suelen proveer el acceso a información directa sobre el universo sin que medien los sentidos, información que el individuo no hubiera podido adquirir por canales convencionales. En las secuencias sobre la vida de ancestros, la historia de la raza, otras culturas y "vidas pasadas", la gente suele brindar detalles exactos sobre la vestimenta, las armas, los rituales, la arquitectura y la estructura social de las culturas y los períodos históricos que recuerda. En muchos casos hemos observado a individuos que se identifican con distintos animales y que adquirieron asombrosos conocimientos sobre su psicología, su comportamiento instintivo y hábitos específicos, llegando a actuar en movimientos espontáneos sus danzas nupciales, aunque esta información suele estar fuera del alcance de su conocimiento sobre estas áreas. A veces, puede surgir información nueva a raíz de las identificaciones con plantas o procesos inorgánicos de la naturaleza. Más

sorprendente aún es que la gente en estados alterados de conciencia “visita” diversas regiones arquetípicas y se encuentra con seres mitológicos que residen allí, trayendo luego información que puede verificar-se al investigar la mitología de la cultura correspondiente. Observaciones de este tipo llevaron C. G. Jung a la idea del inconsciente colectivo hace muchos años atrás, y a la asunción de que cada persona es capaz, en ciertas circunstancias, de acceder a todo el legado cultural de la humanidad. Si estas observaciones aún dejan dudas sobre la autenticidad de la información que se adquiere en estados transpersonales, éstas pueden resolverse con los datos que aportan las experiencias de estar fuera del cuerpo, en las que una persona es capaz de “viajar” a sitios lejanos y enterarse de lo que allí sucede. Esto ocurre en emergencias espirituales, en sesiones de psicoterapia experiencial y, especialmente, en experiencias de cercanía con la muerte; los tanatólogos lo han confirmado en estudios controlados muy cuidadosamente. Otro aspecto importante de los estados transpersonales —además de su autenticidad— que desafía la idea de la enfermedad es la notable cualidad curativa y la capacidad de transformación que poseen. Quien haya sido testigo del proceso de la emergencia espiritual en circunstancias favorables encontrará difícil creer que no se trata de un paso inteligente de la psique. Muchos desórdenes emocionales y psicosomáticos parecen obedecer a constelaciones transpersonales que yacen cerca de la superficie, además de a recuerdos biográficos y al material perinatal. Pueden darse como recuerdos de vidas pasadas, la identificación con distintos animales y arquetipos demónicos, entre otras cosas. Cuando estos contenidos inconscientes emergen a la conciencia en plenitud durante una crisis de transformación, pierden su influencia perturbadora en la vida cotidiana; esto resultará en la curación drástica de diversos problemas emocionales y aun físicos. Las experiencias transpersonales asociadas a emociones positivas, tales como la sensación de unidad con la humanidad y la naturaleza, estados de unidad cósmica, encuentros con deidades bondadosas y la unión con Dios tienen un rol especial en el proceso de curación y transformación. Mientras que varias experiencias dolorosas y difíciles poseen el poder de limpiar la psique y abrir el camino a experiencias más placenteras, los estados extáticos y de unión representan la verdadera esencia de la curación. En las emergencias espirituales, las experiencias que aquí hemos descrito —biográficas, perinatales y transpersonales— aparecen en diferentes combinaciones específicas que constituyen las distintas formas o tipos de las crisis de transformación que antes describimos. La cartografía que acabamos de explorar puede ser considerada como la matriz general de las emergencias espirituales; de hecho, ha sido de gran ayuda para quienes atravesaban procesos desafiantes y exigentes.

## **TERCERA PARTE**

### **VIVIR EN DOS MUNDOS**

#### **CAPÍTULO 8**

#### **ESTRATEGIAS PARA LA VIDA COTIDIANA**

Los dos mundos, el divino y el humano son uno en realidad. El reino de los dioses es una dimensión olvidada del mundo que conocemos.

JOSEPH CAMPBELL,  
El héroe de las mil caras

Imaginemos que vamos a trabajar en un día cualquiera. Acabamos de pasar una mala noche, llena de sueños muy vívidos en los que nos vimos morir. Sentimos un dolor agudo y un enorme miedo al ver la sangre escurrirse de nuestras heridas. Las caras de quienes nos rodeaban eran muy vívidas y amenazantes. Todo parecía tan real, como si realmente hubiera ocurrido. Nos despertamos sin aliento varias veces aliviados al encontrar que estábamos a salvo, sólo para volver a sumergirnos en sueños aún más torturantes. Al ir en el auto hacia el trabajo en un brillante día primaveral, llevamos a cuestas toda la tensión física y las tortuosas emociones de nuestros sueños. Pareciera que en el estado de vigilia continúa la actividad nocturna; es muy difícil distinguir un estado de otro. Aunque el contenido de los sueños siempre varía, ya hemos venido sintiendo el embrujo de estas aventuras de la mente de un tiempo a esta parte. Al fin del día estamos exhaustos, y hay un principio de depresión. Notamos que cuando nuestra resistencia es baja las experiencias se vuelven más fuertes; así ocurrió durante esa gripe que tuvimos la semana pasada luego de varias noches de insomnio. A veces tenemos visiones de escenas de otros tiempos y lugares, o de seres mitológicos. Y hemos hecho lo imposible para contener las oleadas de rabia y de miedo que de pronto nos invaden. También nos han molestado extrañas sensaciones corporales; cuando es tamos tranquilos, nuestro cuerpo se sacude automáticamente y sentimos como si una energía eléctrica palpitara en nuestras extremidades, así como una ocasional presión en el pecho, y hemos empezado a sufrir frecuentes e inmovilizantes dolores de cabeza. Estamos ansiosos e inquietos, a pesar de que externamente parecemos manejarlo todo con eficacia. Es como si lleváramos una doble vida: la engañosa fachada de normalidad y alegría que presentamos ante el mundo y la realidad secreta llena de conflictos de la que nos cuesta hablar. Hemos empezado a huir de ciertas actividades sociales, ya que nunca podemos predecir cuándo comenzarán estas extrañas experiencias. Tenemos una importantísima presentación ante el consejo directivo de la compañía para la que trabajamos, y estamos preocupados: no sabemos cómo mantenernos en pie. Siguen viniendo pantallazos de lo que soñamos, y parece tan real como la actividad en la oficina; es muy difícil concentrarse. Ha vuelto el dolor de cabeza, y estamos llenos de temor, como si estuviéramos en una situación de vida o muerte. Así se siente estar en medio de una emergencia espiritual y tratar de funcionar en la vida cotidiana como si nada ocurriera. Así se siente realmente intentar vivir en dos mundos. Uno es el mundo común y familiar de la realidad en el que tenemos ciertas expectativas que satisfacer, roles que cumplir, obligaciones que enfrentar. El otro es el que yace bajo la capa de lo cotidiano, el vasto abismo del inconsciente que contiene posibilidades desconocidas. Cuando el mundo interno se vuelve más accesible, irrumpen en la percepción normal, y la división entre estos dos dominios comienza a derrumbarse. Esta es el área gris que causa problemas en las personas que atraviesan una crisis de transformación. No se está ni en un mundo ni en el otro; ni del todo presente en la realidad exterior ni tampoco en las regiones internas, y la tensión que esto produce i provocar grandes molestias. Si usted se identifica con la situación que acabamos de describir, es probable que ya haya descubierto que el proceso interior desorganiza el funcionamiento cotidiano y que la preocupación por la eficiencia diaria se viene a sumar a la ansiedad ya existente a causa del proceso de apertura espiritual. Si el despertar es relativamente suave, tal vez usted se conforme con soportar los inconvenientes pasajeros que surgen al intentar equilibrar estas realidades. Quizás, si está involucrado más activamente, sienta el impulso de hacer algo para aliviar su situación. Esta sección se concentrará en sugerir recursos prácticos para atravesar y trabajar con la emergencia espiritual. Muchas de nuestras aproximaciones son el resultado de los conocimientos que obtuvimos durante la lucha diana de Christina por sobrellevar las manifestaciones del despertar de Kundalini, y la experiencia de Stan al convivir con ella y ayudarla. Otras fueron recogidas a lo largo de los años de investigación científica que Stan llevó a cabo sobre los estados alterados de conciencia como psiquiatra experiencial. También aprendimos muchísimo en nuestro trabajo conjunto con miles de personas en nuestros talleres y seminarios de preparación, y a través del contacto regular con la Red de Emergencias Espirituales. Hemos sostenido muchas charlas con personas que atravesaron algún tipo de emergencia espiritual, y al comparar sus estrategias con las nuestras descubrimos que nuestras soluciones eran las mismas, o muy parecidas. Mucho de lo que describimos puede realizarse en la propia casa en el transcurso de la vida cotidiana, con -ayuda de familiares, amigos y profesionales abiertos. (Hemos incluido algunas sugerencias Para profesionales, terapeutas y asistentes que se vean envueltos en un proceso de este tipo en el apéndice III.)

### **SU ACTITUD HACIA SU EMERGENCIA ESPIRITUAL**

Es importante usted sepa que los muchos problemas que surgen en el curso de su emergencia espiritual, tales como los que se relacionan con sus seres queridos, su hogar, su vida profesional y su salud, se solucionarán como parte del proceso de transformación y no solamente gracias a los esfuerzos de su voluntad. Nos es imposible brindarle datos o soluciones para estas dificultades, pero en cambio sí podemos ofrecerle el consuelo de que si se permite que el proceso de apertura progrese, y el mundo interno que provoca estos problemas se exprese plenamente usted se reconnectará con la vida cotidiana y, lo que es más, es muy probable que luego posea una mayor capacidad para funcionar con eficacia y perciba qué estos aparentes problemas fueron necesarios para su desarrollo. Tal vez sienta que su emergencia espiritual decide las cosas por si sola, llega a su vida cuando se le antoja y sigue su propio curso sin preocuparse por el momento o las conveniencias. A pesar de que la vida en estos períodos puede convertirse en un gran desafío que consume una enorme cantidad de tiempo y energía, todo resulta más fácil si se coopera y trabaja activamente con este proceso curativo. Su actitud hacia un acontecimiento de este tipo es de vital importancia: mientras se halle limitado por el miedo, la resistencia, la desconfianza la negación, la oportunidad de cambiar su vida se verá severamente afectada o hasta interrumpida. Por experiencia propia, una vez que el proceso se apertura se pone en movimiento, no se detendrá hasta que se haya completado. El intenso período del despertar tal vez tome cierto tiempo, desde unos pocos meses hasta un cierto numero de años. Habrá ocasiones en las que el proceso de transformación se volverá más conflictivo u obvio que en otras. Pero en general siempre continuará hasta que esté terminado. Aproximarse con miedo o intentar detenerlo prematuramente es contraproducente. Es más probable que usted descubra que una actitud de resistencia vuelve más difícil este proceso natural y, por lo tanto, más largo. Si uno es capaz de mantener un sentido de cooperación y aún de entusiasmo hacia su emergencia espiritual, todo el proceso resultará más fácil y probablemente, más corto. Se tiene así una buena oportunidad de terminar la travesía sintiéndose realizado y victorioso en vez de conflictuado y lleno de vergüenza. Por lo que, ¿cómo aprender a trabajar con este importante proceso? Quienes atraviesan una emergencia espiritual suelen saber intuitivamente qué es lo correcto, pero les resulta difícil llevar a cabo lo que perciben como tal. Nos ha sido de gran ayuda utilizar dos estrategias generales. La primera y preferible consiste en crear una situación en la que uno sea capaz de enfrentar plenamente las experiencias internas que intentan salir a la superficie, atravesarlas y aprender de sus contenidos. La segunda consiste en tomar medidas para inhibir el surgimiento del proceso y disminuir su impacto en la vida cotidiana temporariamente cuando las circunstancias lo requieran. Analizaremos estas dos estrategias respectivamente.

### **ENFRENTANDO SU EMERGENCIA ESPIRITUAL**

Cuando aparecen emociones y experiencias del inconsciente, el cuerpo y la mente están en proceso de ser limpiados y liberados de éstas. Si un hombre que ha soportado toda la vida el miedo a los sitios cerrados revive su nacimiento durante una emergencia espiritual, incluyendo la in tensa sensación de ahogo y las visiones muy vívidas de canales angostos, quizás su claustrofobia desaparezca después de esto y él comprenda que se trataba de un recuerdo del nacimiento que durante años había permanecido justo bajo la superficie de su percepción cotidiana y lo hacía evitar ascensores y aviones. Al enfrentar plenamente este recuerdo en toda su complejidad, lo purga del inconsciente. Una vez eliminado en su totalidad, ya no retorna. Es más que probable que a usted le resulte válido y necesario trabajar con la amplia gama de emociones, experiencias y energías que salen a la superficie en una emergencia espiritual. En ocasiones no tendrá otra opción más que enfrentarlas así como aparecen; se sentirá consumido por ellas e incapaz de controlar sus fluctuaciones, o quizás descubra que, cuando este proceso no es demasiado avasallante, es muy útil encontrar un método no agresivo que lo ayude a enfrentar las experiencias y a expresar las energías y emociones que traen aparejadas. Existen muchas maneras en las que se puede trabajar activamente con los elementos de la emergencia espiritual a medida que éstos surgen. Algunos de estos acercamientos incluyen la asistencia de una terapia eficaz, de un grupo de apoyo, la práctica regular con un maestro sabio o el trabajo con un terapeuta corporal experimentado. Este tipo de ayuda es extremadamente importante y suele resultar muy necesaria, por lo que le aconsejaremos como encontrar y elegir tal ayuda en el capítulo 10. Por ahora nos concentraremos en lo que usted puede hacer por su propia cuenta. Las siguientes sugerencias son particularmente útiles cuando proceso no es demasiado desbordante como para impedirle arreglárselas solo. Si usted se encuentra a merced de emociones y experiencias muy intensas, le recomendamos que busque a una persona comprensiva que lo ayude.

Escuche música armónica y exprese sus emociones y experiencias a través de sonidos y movimientos. Elija música que esté de acuerdo con las experiencias que vive. Acuéstate en la cama o en el suelo y permítase expresar sus sentimientos. Tal vez comience a llorar o a gritar, a temblar, cantar o a moverse de diversas maneras. Esto suele producir un gran alivio por un tiempo. Quizás usted también descubra que el mismo efecto se obtiene con el yoga o la danza; lo importante es concentrarse interiormente durante el movimiento para no confundir las experiencias internas con el mundo exterior.

Trabaje activamente con sus sueños. Así obtendrá percepciones de su mundo interior, de cómo funciona y qué contiene. Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis llamaba a los Sueños "el regio canino hacia el inconsciente". En una emergencia espiritual, los sueños suelen ser una continuación o consumación de las experiencias que se viven en las horas de vigilia. Respuestas que usted ha luchado por encontrar aparecen al dormir; muchas veces los sueños son instructivos o predictivos. Intente tener siempre a mano junto a su cama

una libreta y anote en ella sus sueños regularmente al despertar por la mañana o en medio de la noche; luego reserve un momento de tranquilidad en el día para jugar con las imágenes de sus sueños, y quizás hasta para dibujarlos. Pregúntese sobre las imágenes, o lleve a cabo un diálogo imaginario con los personajes del sueño. Trate de descubrir en su interior el significado y el origen de los sentimientos que aparecieron y observe qué respuestas surgen. Tal vez encuentre a otra persona con quien compartir regularmente sus sueños; esto funcionará mejor si a la persona le importa y tiene una perspectiva objetiva. Hay varios libros muy buenos con instrucciones sobre el trabajo con los sueños, entre ellos el de Patricia Garfield, *Creative Dreaming*.

Expresese artísticamente. Esto lo ayudará a comprender y procesar sus experiencias al exteriorizarlas. El dibujo, la pintura y la escritura también le permitirán canalizar las fuertes energías físicas y emocionales, y, al hacerlo, descubrir nuevos aspectos suyos. El gran pintor español Francisco Goya hablaba de lo mucho que lo ayudaba trasladar a imágenes su dramático mundo interior para sentirse capaz de manejarlo. En este contexto, la expresión artística no requiere ningún talento personal. Es sencillamente una poderosa herramienta para comprender procesos que suelen ser dinámicos y confusos. Ya que las vívidas imágenes visuales a menudo juegan mi papel muy importante en la emergencia espiritual, es probable que resulte muy valioso externalizar sus visiones a través del dibujo o la pintura. No importa que las imágenes sean representaciones figurativas, formas abstractas o juegos de color. En ocasiones, sus creaciones parecerán no tener ningún sentido en ese momento, pero luego de un tiempo pueden resultar de gran ayuda para comprender su experiencia. Algunas personas llevan un diario en imágenes; otras lo escriben y agregan un dibujo o una pintura al Principio y al final de cada día. Trabajar con arcilla puede resultar una manera muy satisfactoria de expresar algo del movimiento emocional y físico del proceso. Este material maleable y táctil se convertirá así en un excelente vehículo para exteriorizar sentimientos y energías intensas, y Su tridimensionalidad le dará una perspectiva adicional a sus imágenes interiores. Como con cualquier otro recurso expresivo, al trabajar con arcilla durante una emergencia espiritual concéntrese en utilizar el material y lo que éste le permita percibir del proceso en vez de preocuparse por el producto final. Una buena idea sería tener siempre a mano témperas, pinceles, fibras de colores (incluyendo plateadas y doradas utilizadas muchas veces para transmitir el brillo de los estados místicos), pasteles, papel y arcilla.

Practique la meditación. Concentrarse en las experiencias que se han estado viviendo lo ayudará a comprender aspectos específicos de su proceso. Muchos meditadores se concentran en la respiración, en la llama de una vela, o en una frase sagrada o mantra para aquietar su mente y abrirse a zonas interiores más profundas. Nuestro enfoque, aunque similar, es un tanto diferente: la relajación mental y física se utilizaría para profundizar, ampliar o refinar la comprensión de un tema, imagen. Emoción o problema en particular que haya surgido como parte de la emergencia espiritual, o para dejar atrás un sitio en el que uno se ha quedado detenido. También sería de mucha ayuda para completar una experiencia que no se ha podido terminar del todo. A la mañana, en la cama después de despertar, o acostado en el suelo, ponga música tranquila, relájese y permítase recorrer mentalmente las imágenes visuales, sensaciones corporales y estados emocionales más prominentes de su proceso interno. Si desea aclarar algún tema o aspecto de éste, condúzcase suavemente hasta esa parte de su experiencia, diciéndose mientras la atraviesa: “¿Qué veo a mi alrededor? ¿Cómo reacciono física y emocionalmente? ¿Qué me está transmitiendo?”. Al fluir la información, permita que lo lleve a una nueva percepción y comprensión de lo que le ocurre. Cuando llegue el momento de finalizar su meditación, guíese gradualmente de vuelta a la realidad cotidiana, dándose el tiempo suficiente como para completar la experiencia. Al comenzar a sentir la habitación en la que se encuentra, mueva su cuerpo con suavidad y estírese. Luego de abrir los ojos, tal vez pueda intentar escribir o dibujar lo que acaba de ver o sentir. Esta práctica se basa en principios similares a los de la “imaginación activa”, Un acercamiento al trabajo con los sueños desarrollado por C. G. Jung. Al trabajar con la imaginación activa, se intenta volver al sueño y continuar su vivencia; el contenido de este proceso luego se analiza con la ayuda de un terapeuta. Un muy buen libro que describe este método se llama *Encounters with the Soul: Active Imagination*, por Barbara Hannah.

Desarrolle rituales personales simples. Muchas personas lo hacen como una forma de ayudarse durante los procesos difíciles de transformación, con acercamientos que se practican en distintas tradiciones espirituales. Suelen ser muy personales y tal vez no funcionen para toda la gente. Un ejemplo sería darse una larga ducha y probar esta meditación simple de limpieza: bajo el chorro de agua, imaginar que el agua atraviesa su mente y su cuerpo, limpiando todo desecho emocional negativo, llevándoselo consigo. Esto también se podría realizar con la imagen del fuego. Al mirar las llamas en la chimenea, imaginar el calor y la potencia del fuego vertiéndose sobre usted, mientras consumen todas las obstrucciones interiores. Quizás le resulte útil aliviar sus dificultades ofreciéndolas a algún tipo de poder superior, o pidiendo ayuda a una fuerza superior. Tal vez usted sea capaz de visualizar, por ejemplo, cómo les ofrece sus problemas a regiones vastas y primarias como el desierto, el océano, la tierra o el espacio infinito del universo. Imagínese de pie en un acantilado, frente a una vasta extensión oceánica, mientras sostiene un paquete grande que representa todo su dolor y todos sus obstáculos; luego véase arrojándolo con fuerza al mar, mientras dice: “Por favor, toma esto por mí”. Otra posibilidad sería intentar verse rodeado de tina luz blanca o de un azul profundo a manera de escudo como protección de la intrusión de elementos indeseados. Es importante no olvidar la creatividad al buscar formas de hacer la situación más fácil. No importa qué aparezca; si uno cree con fuerza que va a funcionar, funcionará. Tal vez esto ocurra porque uno llega a sentir que maneja o coopera activamente con un proceso que se percibe como avasallante o inmanejable por momentos.

## CÓMO REFRENAR TEMPORARIAMENTE UNA EMERGENCIA ESPIRITUAL

Poder concentrarse en la propia emergencia espiritual sin tener que hacer nada más sería lo ideal, pero la realidad es que para la mayoría de la gente existen relaciones que mantener, trabajos que realizar, gente con la que encontrarse y aviones que tomar. Por esto, el trabajo sobre las cuestiones, temas y sensaciones que surgen durante la emergencia espiritual debe verse limitado a períodos especiales de tiempo. La cuestión entonces es: ¿cómo disminuir mi actividad interna para llegar a equilibrarla con mis quehaceres diarios? En las páginas que siguen proponemos algunas ideas que funcionaron para nosotros y para otras personas. Es necesario que insistamos en que desacelerar el proceso de apertura no es la estrategia ideal, y por cierto no es la solución. Estas son medidas temporales que sirven para aliviar y proporcionar períodos de equilibrio por un cierto tiempo. Mientras se eviten intervenciones extremas, como el uso continuo de tranquilizantes u otros acercamientos represivos, estas medidas no son dañinas. Tal vez prolonguen la duración del período de crisis, pero no detendrán completamente un impulso de transformación ya activado.

Interrumpa por un tiempo la exploración interior activa. Tal vez se deseé abandonar la terapia experiencial o el trabajo con los sueños por un tiempo si se siente que ya ocurren muchas cosas de por sí. Quizás no quiera revolver más en su inconsciente si no se siente lo suficientemente fuerte. Si en este punto usted llevaba a cabo una terapia, es importante que hable con su terapeuta sobre su necesidad de interrumpir el trabajo experiencial profundo, para seguir contando con su apoyo. Lo más probable es que encuentre muy útil seguir viendo a su terapeuta para comentarle sus problemas cotidianos, pero teniendo en claro que una mayor exploración activa no es apropiada en ese momento. Cuando esté listo, retomará la utilización de técnicas que le permitirán profundizar la emergencia de lo espiritual.

Interrumpa temporalmente cualquier tipo de práctica espiritual. Varios acercamientos sagrados fueron diseñados para despertar energías y experiencias espirituales; por lo que, en vez de practicar la oración intensa, la meditación o los cánticos elimínelos por completo. Interrumpa sus prácticas de yoga, tai-chi y cualquier otro tipo de meditación en movimiento. No concorra más a retiros espirituales, y deje de leer libros sobre estos temas por un tiempo. También le resultará útil evitar toda actividad que se centre en la introspección. Insistimos éstas son medidas temporarias, y descubrirá, en la medida en que su proceso interno se torne más suave, que sabrá instintivamente cuándo retomar las prácticas que le son importantes.

Cambie su dieta. La comida es un factor importante durante la emergencia espiritual. Hoy en día existen muchas teorías sobre la nutrición y la dieta, y no es nuestra intención competir con ellas. Cada persona es distinta de las demás y debe descubrir qué es lo que funciona en su propio caso. Simplemente ofreceremos algunas de nuestras observaciones y experiencias, ya que han sido de mucha utilidad tanto para nosotros como para otras personas. El ayuno y otros tipos de manipulación de la dieta son conocidos re-cursos de las disciplinas espirituales para refinar el funcionamiento del cuerpo y de la mente, y así acceder a los dominios de la meditación. Así que si se desea detener un proceso de apertura espiritual intenso, será mejor no utilizar estas técnicas. Es probable que durante una crisis se deseé comida más pesada y se engorde. Conocemos vegetarianos devotos que de pronto se encontraron con que tenían grandes deseos de consumir carne. Un amigo nuestro contaba cómo su despertar espiritual lo llevó a MacDonald's en lo que fue su primera hamburguesa en años, y describía con humor el brillo de los conocidos arcos luminosos de esta cadena de restaurantes, que para él se convirtieron en un símbolo místico de un gran paso que dio en su camino. Otra persona describe de esta manera una situación similar: "Pasaba junto a una fiambrería y terminaba pidiendo medio kilo de roast beef casi crudo. No me alcanzaba con el pollo y el pescado. Tenía que ser carne roja, y no muy cocida. Una vez que la devoraba, me sentía mucho mejor". Luego de un período en el que se necesitan proteínas animales, se suele descubrir que las leguminosas y el queso surten el mismo efecto. Varias personas nos han comentado que las comidas más pesadas las "hacían poner los pies sobre la tierra", haciéndolas sentir físicamente más sólidas y menos absorbidas por sus problemas internos. Además, es probable que se encuentre pensando todo el tiempo en chocolates, masas, helados y otras golosinas, a pesar de no haber sido nunca un entusiasta de los dulces. Quizás sienta sorpresa al encontrarse haciendo excursiones al kiosco para satisfacer necesidades urgentes, especialmente si ya se nota en la balanza el resultado de esta nueva pasión. Sin embargo, la ingesta de caramelos o glucosa puede de hecho ayudar a una persona a retomar sus actividades diarias. La glucosa es el principal nutriente del cerebro; otros carbohidratos, proteínas y grasas deben ser convertidos en glucosa antes de que el cerebro sea capaz de utilizarlos. Las experiencias fuertes que implican emociones y actividades físicas intensas consumen gran cantidad de energía, vacían los nutrientes del cuerpo, y de esta harina bajan el nivel de azúcar en la sangre. Un aporte insuficiente de azúcar al cerebro, a su vez, tiende a inducir experiencias extrañas, y de esta manera crea un círculo vicioso para quien es susceptible a los estados alterados de conciencia. En este caso la glucosa es un nutriente rápido e inmediato que ayuda a interrumpir este ciclo. Experimente con distintas comidas a fin de ver qué funciona en usted para calmar estados intensos durante una emergencia espiritual. Pruebe ingerir alimentos más pesados, como las carnes rojas u otras fuentes de proteínas: pollo, pescado, porotos, queso y demás productos lácteos. Incorpore granos nutritivos y los saludables panes integrales a su dieta, y mantenga un poco de azúcar o miel a mano. Si usted seguía una dieta antes de su emergencia espiritual y ve cómo se aleja de ella, queremos enfatizar que sus nuevas necesidades son probablemente temporarias y no significan necesariamente un cambio en su alimentación. Un buen chequeo médico con un profesional comprensivo es importante si le preocupan la diabetes o la hipoglucemia. Lo que es más: la necesidad de ciertos alimentos puede estar indicando una insuficiencia en su dieta. Por otra parte, ciertas manifestaciones físicas pasajeras que se dan

durante la emergencia espiritual se asemejan a problemas médicos, pero en realidad van enraizadas en viejos recuerdos, emociones u otras experiencias que van saliendo a la superficie. Los exámenes médicos lo ayudarán a distinguir cuál es cuál. Bastantes personas nos han contado que sentían una gran necesidad de tabaco o de alcohol durante períodos de actividad interna muy intensa. Tomar un trago o encender un cigarrillo los hacía volver a la tierra, y se dieron cuenta de que esta compulsión desapareció al poco tiempo de superada su emergencia espiritual. Hemos escuchado testimonios similares sobre el café fuerte que, al contrario de su conocido efecto estimulan te, puede resultar relajante para algunas personas.

**ADVERTENCIA.** Mientras que en algunas personas esta necesidad de tabaco o alcohol es sólo una etapa en un proceso multifacético y se va sin dejar ninguna secuela aparente, para otros, especialmente para aquellos con una propensión a la dependencia química, puede resultar desastroso. La utilización de tales químicos es capaz de producir un abuso a largo plazo, lo que sólo servirá para complicar la situación. Es muy fácil, para quien ya es adicto, agregarle a un sistema intrincado de negación preexistente una racionalización del tipo "Bebo porque esto es lo que me pide mi proceso espiritual en este momento". Por esta razón, recomendamos que quien se haya embarcado en una emergencia espiritual ejerza una extrema cautela al utilizar sustancias capaces de producir una adicción. Comience actividades simples y tranquilizantes. Los proyectos complicados que requieren una gran concentración suelen volverse difíciles. La atención necesaria para tales actividades es similar a la introspección requerida en la práctica espiritual, puede acelerar el proceso. En muchos casos, la sensación de una energía incontenible que acompaña a una emergencia espiritual torna imposible estar quieto durante demasiado tiempo. Tal vez le resulte difícil leer, coser, pintar o escribir cartas sin sentir un surgimiento de los síntomas. Lo mismo ocurrirá al mirar películas, televisión o videos. Es factible que hasta le resulte todo un desafío manejar un automóvil, o le cueste encontrar las palabras en las conversaciones. Si usted descubre que está teniendo dificultades con actividades tales como éstas, interrúmpalas por un tiempo si le es posible. La suspensión temporaria de actividades preferidas como la lectura y el trabajo creativo no significa que quedarán eliminadas de su vida para siempre; simple- mente significa que, por un tiempo, su mando interior es tan complejo que le es necesario y de gran ayuda simplificar sus relaciones con el medio que lo rodea. Intente reemplazar las actividades complicadas o que requieran una gran concentración por otras más simples. Trabajar en el jardín puede resultar una manera maravillosa de, literalmente, "enraizarse", así como también participar en tareas sencillas: lavar los platos, limpiar la casa, encerar pisos o hachar y guardar leña. En muchos ashrams y monasterios, la misma persona barre el mismo suelo todos los días. Esto no es solamente una tarea tediosa: es una forma directa de establecer un equilibrio entre los dos mundos. Haga ejercicio regularmente. Correr, caminar, bailar y nadar pueden resultar una gran ayuda para "volver a la tierra" y canalizar complejas energías reprimidas. Estas actividades son distintas de la meditación en movimiento, el yoga o la autoexploración activa, ya que estas últimas requieren una introspección y están diseñadas para acelerar el proceso. Algunos doctores prescriben el aerobismo como antídoto eficaz contra la depresión, y suelen obtener buenos resultados. El mismo acercamiento se aplica aquí: en vez de retener energías, emociones y sensaciones, tómese el tiempo necesario para una descarga. Al bailar, correr o nadar largos, utilice el ejercicio para poder sentir el cuerpo, su conexión con la tierra o el agua, y el movimiento de sus músculos. Esto será especialmente benéfico si a causa de las experiencias internas se ha tendido a olvidar el bienestar del cuerpo.

Descubra qué ambientes y qué personas estimulan su proceso y evítelos por un tiempo. Después de años de una vida relativamente fácil en c mundo, tal vez descubra que ciertas situaciones parecen acelerar la emergencia espiritual. Si usted vive en el campo, quizás sienta que el ruido y las vibraciones mecánicas de una gran ciudad activan energías físicas inusuales, emociones fuertes y experiencias inesperadas. Es probable que lo perturbe el sonido continuo de la maquinaria pesada, o aun el sutil pero constante movimiento de un avión o tren. El ruido y la actividad de una multitud pueden tener el mismo impacto. Es importante descubrir qué situaciones producen tal efecto, para evitarlas por un tiempo. Lo que es más, muchas veces la presencia de personas con una personalidad fuerte puede resultar avasallante, ya sea que usted se relacione negativa O positivamente con ellas. Durante una emergencia espiritual, los límites personales suelen parecer tenues y se está demasiado sensible hacia el inundo que nos rodea. A raíz de esto, tal vez sienta que absorbe con demasiada facilidad las actitudes emocionales de los demás. Si una persona exuda amor y compasión, estar cerca suyo parecerá muy nutritivo y calmante, pero si la misma persona es, al mismo tiempo, dinámica y vigorosa, hasta el contacto más positivo puede tornarse avasallante durante un tiempo. Hemos escuchado historias de personas a las que les resultaba temporalmente difícil estar junto a un elevado maestro espiritual, sacerdote o chamán, porque su presencia parecía estimular sus procesos. Es factible que ocurra lo mismo al encontrar a personas odiosas, iracundas u opresivas; en un estado receptivo, su negatividad se tornará demasiado fuerte y hasta dañina. Observe sus reacciones hacia diversas personas y ambientes. Si lo que se desea es desacelerar la emergencia espiritual, será mejor evitar situaciones en las que se está sobre estimulado emocional, física o mentalmente, o en las que uno nota una sensibilidad exacerbada hacia el mundo circundante. Lo más probable es que cuando termine la crisis de transformación uno no sea afectado con tal facilidad. Una sugerencia general para quienes desean desacelerar el proceso de apertura espiritual: la sencillez. Elimine las actividades y situaciones que lo perturban y concéntrese en un estilo de vida simple. Esto no significa que el complejo mundo y las actividades que solían estimularlo ya no volverán a surgir. Volverá a ellas luego de terminado el intenso período de cambio. Vivir en dos mundos es un desafío. Muchos chamanes y curadores se entrenan para viajar de un mundo a otro a voluntad. Pero la gran mayoría de nosotros no posee

esa habilidad, y por un tiempo tal vez vivamos en el confuso interregno entre la realidad cotidiana y las extraordinarias profundidades de nuestro inconsciente. Ayuda mucho saber que esta experiencia es transitoria, que existen maneras de atravesar más fácilmente esta fase de nuestra transformación y que conseguiremos ayuda cuando la necesitemos.

## CAPÍTULO 9

### UNA GUÍA PARA FAMILIARES Y AMIGOS

Audaz a causa de la débil luz se esforzó por algo más hasta que se quebró su molde, y la liberó con exuberancia. Ahora flota en lo alto, brillando en el sol, y maldice a la tierra. ¿Comprenderá algún día que aquí también hay luz, iluminando a la tierra, a sus hijos, amigos y amantes, al Aquí y el Ahora?

La madre de una joven en una Emergencia Espiritual

La convivencia con quien atraviesa una emergencia espiritual suele ser muy exigente. Tanto sus seres queridos cuantos la persona en cuestión gastan mucho tiempo y energía en los cambios que se introducen en sus vidas; familiares y amigos se ven obligados a enfrentar sus propias emociones y limitaciones todo el tiempo. Relaciones aparentemente estables y normales se ven amenazadas por cambios bruscos en los intereses y la conducta de una persona, lo que suele exigir que sus allegados se tengan que adaptar a situaciones que ellos no buscaron. Así como la intensidad del proceso de transformación valía mucho, así también varían sus efectos en la gente que rodea a quien atraviesa este proceso. Los seres queridos de quien está embarcado en una metamorfosis gradual tal vez ni noten los cambios sutiles que se dan, y quizás acompañen naturalmente a la otra persona hacia nuevos e interesantes territorios. Sólo en retrospectiva se darán cuenta de que su comprensión, sus valores y la forma de relacionarse con ellos y con el mundo han evolucionado, y que el proceso de crecimiento que ha estimulado estos cambios ha tenido una progresión comprensible. Pero si la emergencia de lo espiritual es más evidente, y en especial si ocupa la atención diaria de todos, es probable que resulte muy desafiante para los miembros de la familia y los amigos presenciarla y participar en ella. Cuando el surgimiento de la espiritualidad se convierte en una emergencia espiritual, el estrés que sufren quienes están en contacto con una persona en medio de una experiencia de este tipo es realmente muy grande. Debido a la naturaleza exigente de estas situaciones y a las interacciones que provoca, la gente no suele tener una actitud positiva y de aceptación hacia ella, sino que tiende a reaccionar con emociones que van desde el miedo, la impotencia y la confusión, hasta la negación y el rechazo. En las páginas que siguen nos dirigiremos específicamente a familiares y amigos de quienes atraviesan una emergencia espiritual. No brindaremos consejos específicos para manejarlos con problemas interpersonales, ya que cada situación es distinta y hay diferentes tipos de relaciones. Sin embargo, es probable que resulte una gran ayuda saber qué tipo de comportamiento es dable esperar de quienes viven una crisis de transformación, así como qué tipo de reacciones conflictivas tienden a aparecer en quienes los rodean. Saber de antemano qué cuestiones surgirán puede ayudar a que familiares y amigos sean capaces de manejarlas. Antes de pasar a ejemplos concretos de cómo la emergencia de lo espiritual es capaz de afectar el comportamiento de una persona, y por consiguiente a sus relaciones, consideremos la siguiente historia: Diana es su hija. Es extravertida, sociable y linda. Ha ido por la vida tranquilamente, realizando sin dificultad todas las tareas que surgieron, y siempre ha sido muy confiable y considerada hacia los demás. Fue una buena estudiante y en su adolescencia participaba en todas las actividades propias de su edad, pero jamás se metió con las drogas ni hizo nada de lo que pudiera hablar con su familia. Al terminar la escuela, se casó con Juan, su novio del colegio secundario, y le han dado sus primeros nietos. Están muy juntos aún, y se ven todos los fines de semana. De pronto, algo extraño empezó a ocurrir. Luego de la muerte de su mejor amiga en un accidente automovilístico, Diana comenzó a cambiar. Empezó a hablar sobre toda clase de cosas que antes jamás le habían interesado y que son desconocidas para usted. Hasta le ha traído alguno de los libros que leyó y que, dice, le han cambiado la vida. Uno trata sobre la experiencia de la muerte, otro sobre la vida después de la muerte, y un tercero habla sobre la reencarnación. Las conversaciones de Diana ahora están llenas de palabras como karma, energía, unidad, Dios, y conciencia, y se impacienta cuando usted le dice que no entiende de qué le está hablando. Ha notado que sus estados de ánimo cambian con mucha frecuencia: un día está feliz y el otro totalmente deprimida. Diana le habla con entusiasmo sobre su curso de Hatha Yoga, y le muestra el rincón de su sala de costura que ha transformado en una especie de altar con un almohadón en el que se sienta a meditar. También ha dejado casi de maquillarse o de usar joyas; pasa mucho tiempo con sus amigos de la clase de yoga; todos parecen cándidos, buenas personas, pero charlan de temas totalmente desconocidos para usted. Desde que los conoció, Diana se ha alejado de la familia, expresando que teme que no la comprendan. En una reciente conversación telefónica, Diana le ha hablado de la insatisfacción que le causan su matrimonio con Juan y su rol de madre. Esto es muy raro en ella: siempre ha amado a su familia y era una madre feliz. De acuerdo con ella, Juan no muestra interés en sus nuevas actividades y hasta se muestra reacio a hablar de sus nuevas ideas y percepciones; se refugia en el periódico o se va a jugar al tenis con sus amigos. Últimamente ella se siente muy sola y al mismo tiempo culpable por los caminos divergentes que ella y Juan parecen estar tomando. También está preocupada porque ya no tiene tiempo para estar tanto con sus hijos como antes, porque está

más tiempo afuera de casa. Juan le ha confesado que está muy preocupado, que no sabe qué hacer o cómo comunicarse con ella; parece estar siguiendo un camino solitario con todos esos nuevos intereses, actividades y amigos. Usted está muy preocupado por su hija, y en los peores momentos ha llegado a pensar que quizás se esté volviendo loca. Se siente impotente, y cree que ella debería ver a un psiquiatra. Este es un argumento que de alguna manera u otra se ha dado muchas veces. Un miembro de la familia o amigo cambia abruptamente sus intereses o su conducta y comienza a actuar de forma extraña. Si expresa sus necesidades individuales y ya no satisface las expectativas normales, sus seres queridos se preocupan, se sienten impotentes, frustrados, se llenan de juicios o rechazan todo el asunto. Describiremos algunas de las conductas concretas que enfrentarán quienes están cerca de una persona que vive una emergencia espiritual.

#### **CONDUCTAS Y ACTITUDES QUE AFECTAN A FAMILIARES Y AMIGOS**

A raíz de su nueva percepción y comprensión de las cosas, quien vive una crisis de transformación suele cambiar sus hábitos diarios o su apariencia. Una persona que siempre se levantaba tarde de pronto pondrá el despertador a una hora más temprana para poder meditar o rezar. Otros que solían vestir de manera conservadora tal vez cambien la camisa abotonada y los trajes de lino por jeans y ropa informal, como expresión de su nueva libertad interna. En casos extremos, quizás hasta se lleguen a usar ropajes religiosos, afeitarse la cabeza o adoptar peinados extraños. Es probable que quienes perciben que todo en la vida está interconectado desarrolleen una nueva conciencia ecológica. Tal vez siguiendo un impulso cambien la camioneta familiar por un vehículo más económico tengan un súbito interés en reciclar la basura de su hogar. Antiguos carnívoros y amantes de las papas se volverán vegetarianos y quizás traten de imponer sus nuevos regímenes alimenticios a los demás, llenándose de juicios hacia los que siguen siendo fieles a las viejas costumbres. Muchos otros comportamientos nuevos son mas sutiles, pero son detectables para aquellos a quienes afectan. Un individuo que haya sido extremadamente extravertido y sociable tal vez se torne introspectivo y evite actividades sociales o actúe de forma poco sociable. Quizás pase días en soledad, leyendo, meditando o dando largos paseos. Puede que las reacciones emocionales de tales personas vayan de un extremo al otro sin un motivo aparente. En un día cualquiera, el marido parece pacífico y tolerante; al día siguiente está muy agitado y enojado. Tal vez hable mucho de sus miedos, o se aísle y permanezca totalmente callado o se deprima. Algunas personas están tan intrigadas por sus nuevas experiencias y percepciones que rechazan el mundo de todos los días por trivial y mundano. Probablemente deseen dedicarles más tiempo a actividades que les permitan salir de la realidad ordinaria. Las vívidas visiones y percepciones cósmicas pueden parecer más atractivas y exóticas en comparación con las tareas mundanas conocidas, y tal vez se sienta por un tiempo que estas áreas merecen una atención exclusiva. Esta suele ser sólo una etapa pasajera una conocida distracción en el camino espiritual, y pasará por sí sola o se resolverá con la ayuda de una guía comprensiva. Cuando alguien comienza un proceso de transformación, sus intereses suelen cambiar y deseará hablar de sus nuevas conclusiones e ideas con quienes tenga cerca, impacientándose o juzgando a quienes no comparten sus intereses. En general éstos consisten en ideas o creencias que resuenan con sus experiencias, y explican o validan lo que al principio puede haber parecido un acontecimiento misterioso. Naturalmente, como estas ideas son tan importantes para las personas que atraviesan una emergencia espiritual se da por sentado que a quienes las quieren también les parecerán benéficas. Tales personas suelen descubrir libros que les resultan tan importantes que desean distribuirlos a todo el mundo, y a veces se ponen un poco mesiánicas. Parientes y amigos confundidos de pronto reciben volúmenes que no pidieron como regalo, acompañados de notas urgentes instruyéndolos para que lean y digieran su sabiduría. También serán invitados a concurrir a conferencias dictadas por maestros o gurues sobre temas que parecen peculiares y, en ocasiones, hasta amenazantes para su sistema de creencias ya bien establecido. Las conversaciones se pueden tornar incómodas si el entusiasta miembro de la familia insiste en desviarse de temas familiares como las novedades del día hacia cuestiones de relevancia cósmica o universal. Quienes rodean a tales personas tal vez ya posean visiones del mundo que funcionan bien para ellos, o estén contentos de estar donde están, o sientan que algo nuevo es una amenaza. Es probable que desestimen las urgencias entusiastas. Quizás su ser querido entonces acepte con facilidad que lo que es adecuado para él no lo será para otras personas, y prosiga tranquilamente su camino. Pero quienes se sienten realmente solos en sus experiencias o tienen problemas con ser rechazados tal vez interpreten la falta de interés de su familia como algo personal hacia ellos. Como consecuencia, se llenarán de juicios en contra de quienes no quieren o no pueden acompañarlos en su nuevo viaje, sintiendo que a ellos les ha sido de-velada la verdad mientras que los demás viven en la oscuridad. Las personas que atraviesan un proceso de transformación tal vez proyecten o culpen a otros o a sus circunstancias por sus dificultades. La proyección suele darse cuando uno desoye sus propias actitudes o sentimientos y los atribuye a otras personas o situaciones. Quien se debate contra una fuerte agresividad puede percibir a los demás como una amenaza, o experimentar sus propios temores como una respuesta justificada a circunstancias externas o a supuestas actividades de otras personas. Del mismo modo, tal vez una persona exteriorice sus emociones tales como la culpa en intento de defenderse de las cuestiones que realmente surgen desde su interior. La proyección no siempre implica emociones negativas: también se pueden desestimar sentimientos positivos como propios y adscribirselos a los demás. Quien siente un profundo amor quizás lo proyecte en una persona cercana y se convenza de que esto significa que es un vínculo especial entre ellos, en vez de darse cuenta de que ha descubierto una fuente de compasión en su interior. En esta confusión entre los procesos psicológicos internos y la realidad exterior, el individuo percibirá a las otras personas o al

medio en una forma que refleja lo que ocurre en su interior, y hasta realizará lo que percibe en un proceso que se denomina "llevar a cabo". La persona que ha descubierto el amor tal vez sienta que necesita acercarse a la persona que es objeto de su proyección para formar pareja o mantener una relación estable. Mezclar los mundos interno y externo de esta manera suele resultar conflictivo. Una proyección negativa muy común es la culpa; en especial si sale a la superficie demasiado materialmente desde el interior ya que es más fácil considerar responsables a las personas o a las circunstancias que nos rodean por los sentimientos desagradables que surgen desde adentro. Una persona que se vuelve claustrofóbica tal vez culpe a los demás por sentirse obligado a permanecer en una habitación, en vez de enfrentar la experiencia de estar atrapado en el canal vaginal al nacer; o quizás culpe a la habitación misma por la incomodidad que siente, y se queje por su pequeñez y falta de aire. Muchas veces quienes viven un proceso de transformación convierten a familiares y amistades en símbolos de las restricciones que están dejando atrás. Confunden la liberación personal de las limitaciones internas con alejarse de su familia en los hechos. Están insatisfechos con las formas de ser que ya no son compatibles con su nueva visión del mundo, y consideran que la causa de su descontento se halla en algunos de sus seres más queridos y en quienes más se preocupan por ellos. Este tipo de conducta aparece con mayor frecuencia durante la fase de la emergencia de lo espiritual en la que se enfrentan cuestiones relacionadas con el desapego. La gente percibe en ese momento que el dolor y las restricciones en su vida tienen que ver con el grado en el que están apegados emocionalmente a sus roles, relaciones y posesiones materiales, y sienten que, para liberarse del sufrimiento, estos apegos deben cortarse. Es importante saber que esto no siempre implica abandonar físicamente estos apegos. El proceso de desapego puede completarse internamente a través de la meditación y demás métodos experienciales, sin poner en peligro al mundo exterior. Sin embargo, es muy normal interpretar esta vivencia interior como una indicación sobre cómo uno debería comportarse en la vida. Una persona que experimenta impulsos persistentes de abandonar viejos apegos tal vez no perciba que esto puede darse internamente. Es muy factible que sienta que la única manera de seguir su fuerte llamado interior consiste en dejar a padres, parejas, lujos, amigos, trabajo y hogar. Existe la posibilidad de que en esta etapa haya quienes donen todo su dinero o bienes e intenten llevar una vida espartana. No es improbable que la gente que vive una apertura espiritual se preocupe por la muerte. Ya sea que recuerde situaciones en las que estuvo al borde de la muerte, se enfrente con su propia mortalidad y la naturaleza transitoria de la existencia, o experimente a la muerte como parte del ciclo de muerte y renacimiento, este tema suele resonar muy profunda mente. A causa de la autenticidad de los sentimientos y de sus convincentes manifestaciones físicas, la persona que sufre esta experiencia tal vez se convenza de que realmente está muriendo o de que es necesario que muera. Esta etapa puede resultar confusa y atemorizante si nadie comprende el funcionamiento del encuentro con la muerte en la emergencia espiritual. (Hemos analizado este fenómeno en el capítulo 2.) Quienes están embarcados en un proceso de transformación tal vez cambien sus respuestas sexuales. Es factible que sus experiencias y percepciones alteren bruscamente lo que solía ser una relación sexual predecible y "normal". Estos cambios pueden resultar muy perturbadores y llenan de confusión a la pareja. Quizás se sienta que la meta verdadera es la unión con Dios, no con un mortal como una mujer, un marido o un amante, y que la única opción es el celibato. Aquel que ha tenido un fácil acceso a las experiencias místicas o gusta de escapar hacia esos dominios tal vez intente utilizar el sexo para alcanzarlas. La emoción y la fuerza de un poderoso encuentro sexual pueden catapultar a tales personas hacia experiencias transpersonales que las alejan de su interacción personal habitual. Esto puede resultar estimulante y provocar muchas nuevas percepciones si ambas personas están embarcadas en un viaje espiritual similar, pero, si sólo una de ellas se mueve en esa dirección, este cambio probablemente ocurrirá a expensas del otro componente de la pareja, ya que este último se sentirá perdido, dejado de lado o, quizás, usado meramente como un vehículo para los estados trascendentes de su pareja. Con tipos de apertura espiritual como el despertar de Kundalini, se sienten potentísimas energías físicas y espirituales que utilizan cualquier canal para expresarse, siendo el sexo una posibilidad muy obvia y poderosa. Las energías son tan fuertes que una persona puede llegar a sentir que si se abandona en un orgasmo ocurrirá una catástrofe: morirá, morirá su pareja, explotará el mundo, el universo desaparecerá. Si, alguien que siente estas cosas permite el orgasmo, es factible que sienta que su cuerpo explota en una fortísima energía que atraviesa la columna vertebral y las extremidades, a menudo causando temblores violentos y un ritmo respiratorio involuntario. Las mujeres suelen experimentar orgasmos múltiples como una manera de soltar la poderosa energía de Kundalini. Obviamente, esto no provoca situaciones sexuales habituales ni románticas. Los movimientos extraños, los sacudones, temblores, la respiración automática y las emociones fuertes resultarán muy atemorizantes para una pareja desprevenida. Otra dificultad aparece cuando una persona que atraviesa una emergencia espiritual proyecta problemas sexuales irresueltos en su pareja. El proceso suele disparar toda una serie de recuerdos y, como en otras cuestiones, es más fácil culpar equivocadamente a la pareja por lo que sea que se siente en un momento dado. Si una mujer está trabajando con el in cesto, es probable que proyecte, en su pareja actual y dentro del contexto abierto y vulnerable de la relación amorosa, las cualidades de quien abusó de ella en el pasado. Ya que toda relación tiene, de todas maneras, problemas que le son propios, una pareja sentirá un estrés más grande al tener que sobrellevar el extraño desarrollo de la sexualidad como parte de la emergencia espiritual que atraviesa su compañero o compañera. Si la relación ya tenía problemas serios, las frecuentes proyecciones y las expresiones sexuales poco habituales tal vez magnifiquen las dificultades preexistentes. Suele ocurrir que, en un período de apertura psíquica, una persona se vuelva extremadamente intuitiva o tenga facultades paranormales en la relación con sus seres queridos. tal vez hable

de sueños y percepciones de clarividencia o muestre un conocimiento inquietante sobre cuestiones que atañen a otras personas y a sus vidas. Parientes o amigos sin un cono cimiento previo de tales fenómenos pueden llegar a sentirse muy confundidos si un ser querido saca a la luz ciertos secretos para hablar sobre ellos o les dice con exactitud qué les ocurrirá en el futuro. Quien está muy abierto intuitivamente mostrará una comprensión de sentimientos, rasgos personales y patrones de interacción de familiares y amistades. Aquellos en una crisis de transformación quizás sientan que los guían coincidencias significativas (sincronías) que afectan a quienes aman. De pronto verán tales conexiones en todas partes, y tal vez descubran que éstas se intersectan con las vidas de quienes los rodean. Para muchos, estas sincronías resultan estimulantes, les atribuyen una enorme importancia y se benefician con su guía. Otros se asustan mucho y temen que su mundo estructurado de causa y efecto esté en peligro.

#### **COMO RESPONDEN FAMILIARES Y AMIGOS**

Familiares y amigos exhibirán una amplia gama de respuestas ante quien atraviesa un proceso dramático de transformación. Sus sentimientos irán desde los muy positivos hasta los extremadamente negativos. Algunas personas participan de lo estimulante de estos acontecimientos sin saber necesariamente por qué, y están ávidas por cooperar, sintiendo que obtienen algo importante de esta experiencia. Quienes ayudaron a una joven durante un episodio muy dramático de su emergencia espiritual, hicieron comentarios tales como: "Me siento profundamente conmovida y agradecida por lo que ella me ha brindado"; "Karen me commueve tanto, y siento tanta gratitud por haber tenido la oportunidad de estar con ella... Es difícil tener que irse"; "Gracias) Karen, por recordarme cuánto necesito decirle a la gente que me importa, por recordarme que confié en el proceso que presencie y apoyé". Por desgracia, muchas respuestas a un proceso de este tipo no son tan positivas. Si uno no se encuentra preparado para el advenimiento de una ruptura en su vida y no tiene idea de lo que les está ocurriendo a sus hijos, padres, pareja o amigos, es probable que se responda con la negación, la confusión, el miedo, la culpa o el juicio. Analicemos con más detenimiento algunas reacciones posibles.

La negación de que algo anda mal. Cuando la gente no quiere reconocer una situación y los sentimientos que ésta trae aparejados, suele protegerse de esta manera. Una persona, entonces, se miente a sí misma sobre lo que ocurre en realidad) para convencerse de que todo está bajo control. O quizás ignore la situación con la esperanza de que pase. La negación es muy común en muchas relaciones en cuanto a una variedad de problemas tales como conflictos interpersonales, emocionales o sexuales, abusos físicos, alcoholismo y drogadicción. Algunas personas no admiten que alguien de su familia tiene un problema hasta que se vuelve tan obvio que ya no puede ser ignorado. Es posible que esto también ocurra cuando en una relación alguien tiene una emergencia espiritual. Tal vez sea tan doloroso ver a la propia madre debatirse con los vaivenes emocionales inherentes a un proceso de transformación, que se fingirá que no ocurre nada, o, simplemente, que ella trabaja demasiado o está por menstruar. O no se creerá en las experiencias espirituales de las que habla un amigo, y se las ignorará en la esperanza de que pasen rápido. Rodolfo es un hombre joven que vivió una emergencia espiritual que nadie en su familia reconoció, hasta que fue demasiado tarde. Inmerso en sentimientos y experiencias relacionados con la muerte, no comprendía lo que le sucedía, y no tenía idea de que enfrentarlos sería el principio de la resolución. Cuando intentaba hablar con sus padres sobre su desdicha y su miedo, le aseguraban que todo estaría bien y que quizás lo que le faltaba era sueño. El sabía que algo en él debía morir y, sintiendo una fuerte tendencia hacia el suicidio, tomó una sobredosis de las píldoras de su madre. Por suerte sobrevivió, y luego de un tiempo de terapia su padre admitió que no se había permitido ver los problemas de Rodolfo: "Mi amor por él deseaba que desaparecieran, hasta que todo se hizo tan obvio que ya no pude seguir ignorándolo". Este tipo de negación puede tener consecuencias muy graves, y aun fatales.

La confusión. Si se está habituado a relacionarse con alguien de cierta manera, se sentirá mucha inquietud al tener que enfrentar comportamientos, creencias, formas de vida o visiones del mundo nuevas que resulten totalmente extrañas. Tal vez se sienta que cambia la forma de ver las cosas o que surgen emociones que han permanecido ocultas durante un cierto tiempo. A raíz de esto, es probable que uno se sienta desorientado, y hasta se cuestione la propia salud mental y se nuble la capacidad de tomar decisiones simples con la lucidez habitual.

La impotencia. Es posible que se sienta que nada que uno haga puede ayudar. Algunas personas reaccionan ante esto tratando de controlar la situación. El ser querido está envuelto en un proceso que sigue su propio ritmo, con una trayectoria y un tiempo preescritos. Sus emociones, experiencias y revelaciones suelen ser inesperadas, y es factible que quien vive esto se sienta a merced de la situación. La reacción normal de todo familiar o buen amigo es querer ayudar a que las cosas resulten más fáciles a que se resuelvan las dificultades. Pero el proceso debe seguir su curso, como una gripe. Cuando alguien percibe este hecho, suele sentir una enorme impotencia.

El miedo. Las emociones intensas (depresión, ira, miedo, éxtasis) y sus expresiones (llanto, rabietas, gritos, usas), y las manifestaciones físicas (temblores, retorcimientos, danzas frenéticas) que se dan durante una emergencia espiritual pueden resultar muy atemorizantes si nunca se han visto antes ni se ha permitido su expresión. Además, experiencias extrañas como revivir el momento del nacimiento, una secuencia realista de muerte o la identificación con un monstruo serán más que alarmantes para el observador desprevenido. Aun aquellas situaciones en que las manifestaciones externas son relativamente suaves pueden llegar a resultar atemorizantes: si un ser querido está constantemente hablando de la muerte y el desapego, o comienza a realizar alguna práctica espiritual, es factible que se sienta alarma. El hecho de que es poco lo que se puede

hacer para alterar el curso del proceso provocará miedo en quienes están habituados a controlarlo todo. Los parientes también pueden llegar a temer que, si un miembro de su familia no está bien, lo mismo les sucederá a ellos. Si consideran que la persona está enferma, tal vez teman que su condición haya sido causada por la historia familiar o por anomalías genéticas latentes. Es factible que secretamente se pregunten: "Si él está enfermo, ¿yo también me enfermaré?". Muchas veces se intenta probar que la otra persona es débil o inestable, para aparecer como "normales" por contraste.

**La amenaza.** Tal vez las experiencias intensas de la otra persona despierten emociones indeseadas en uno mismo. Si un hombre desconfía de su propia salud mental, ver a su hijo adoptando conductas que él considera propias de un loco despertará en él su propio miedo a la locura. Pasar mucho tiempo con un ser querido que no deja de hablar sobre la muerte y la vida después de la muerte puede resultar muy perturbador para quien aún está luchando con su propio miedo a la muerte. La gente expresa su preocupación de muchas maneras. Quienes se han analizado o han participado en prácticas espirituales reconocerán sus respuestas, las hablarán abiertamente y estarán dispuestos a trabajar con ellas. Otros no perciben que sus reacciones revelan muchas cosas sobre ellos mismos, y es probable que se pongan cada vez más a la defensiva como una manera de no enfrentar sus propios sentimientos dolorosos. A veces, familiares y amigos se sienten amenazados porque el ser al que aman se está moviendo en una dirección que temen o que no les es posible seguir; entonces, surgen las preguntas: "Si continúa cambiando, ¿qué pasa conmigo? ¿Y la relación? ¿Me dejará atrás?". Es probable que se sientan dejados de lado y hasta envíen el proceso que atraviesa la otra persona.

**La culpa.** Es probable que los padres piensen que su hijo o hija atraviesa una emergencia espiritual por culpa de los errores que cometieron al criarlo. Un padre que presenció parte de la crisis de su hija se sentía en alguna medida responsable de ella, y más tarde le pidió perdón por no haberla acompañado más en su niñez. A pesar de que algo de esto era cierto, más tarde pudo ver que su ausencia ocasional no era la razón básica de lo que le ocurría a su hija. Una esposa tal vez se sentirá culpable por los desacuerdos y las tensiones de una relación y se preguntará si los nuevos intereses, experiencias y emociones de su marido son el resultado de los problemas que ella ha causado. Un jefe que acaba de enfrentarse con su vendedor se sentirá responsable cuando se entere de que su empleado ha tenido que tomarse unos días para enfrentar una crisis espiritual.

**La vergüenza.** A menudo está relacionada con la culpa: si se siente culpa por pensar que la crisis espiritual de un ser querido se debe a algo que se ha hecho o que no se ha hecho, tal vez se sienta que la situación habla mal de uno, de su carácter, de su familia. Es posible que se tema que otras personas se enteren, porque podrían criticar o rechazar. Es factible que esto haga que se evite el contacto con la gente que en realidad sería de ayuda en una etapa en la que se necesita un apoyo emocional, y probablemente que se sea innecesariamente duro con uno mismo.

**Juicios.** Muchas personas intentan afirmar la seguridad y estabilidad de su visión del mundo definiendo a su ser querido en crisis como débil, inestable, enfermo o loco, evitando así sentir en sí mismos la culpa, el miedo la vergüenza, que les impedirían mantener una posición de relativa fuerza y solidez. De esta forma, son capaces de evitarse la posibilidad de cambiar sus respuestas ante la crisis. Silvia era una mujer joven y sensible que vivía con su familia en una ciudad costera de California. Un día, al volver de una caminata por la playa, les contó a su: padres la hermosa revelación mística que había tenido junto al mar. Una luz blanca la había inundado, y pudo sentir la unidad con todo lo que existe. Estaba en éxtasis, muy conmovida por lo ocurrido y ansiosa por compartirlo con sus seres queridos. Luego de consultarse entre ellos, su familia decidió que obviamente Silvia se había vuelto loca y que había que internarla. Su percepción de lo espiritual era inaceptable para quien, protegían su propia definición de la realidad.

Hemos visto familias que juzgan duramente aun a quienes han sobre llevado con éxito una emergencia espiritual y funcionan perfectamente en el mundo. Sostienen que quien ha vivido un episodio de este tipo jamás volver a llevar una existencia "normal". Tal vez salgan con preguntas como: "¿Sigues con ese tema loco de lo psíquico todavía?", y estarán extremadamente alertas ante cualquier reacción de que algo anda mal. Si, por ejemplo, un hijo tiene dificultades para relacionarse con su padre, sus progenitores de inmediato atribuyen tales problemas a que ha estado "enfermo", una cómoda manera de escapar de su propia contribución a la situación. Encontrar a quién culpar. Amigos y familiares pueden culpar a la persona que atraviesa la crisis de transformación ("Algo debe haber hecho para merecerlo"), a sus amigos o pareja ("Esto jamás habría ocurrido si no hubiera conocido a ese hombre en la iglesia"), o a ciertas actividades ("Debe ser culpa de esas clases que está tomando"). Tal vez se culpen a ellos mismos, o aun a Dios.

**El rechazo.** Algunas personas no quieren tener nada que ver con algo tan extraño y atemorizante, y prefieren que lo maneje otro. Esta es la actitud que con frecuencia lleva a familiares y amigos a hospitalizar inmediatamente a quien vive una crisis, sin tener en cuenta de qué manera está manejando su crisis.

### **COMO PUEDEN AYUDAR FAMILIARES Y AMIGOS**

Al enfrentar responsabilidades, muchos de nosotros creemos que somos capaces de cumplirlas a la perfección. Sin embargo, como el proceso de emergencia espiritual está fuera de nuestro control, toda ilusión que alberguemos con respecto a nuestra habilidad para dirigir el curso de tal proceso se derrumbará rápidamente, y nos veremos forzados a contentarnos con la sensación de que hacemos lo mejor que podemos. Resulta un alivio y un estímulo a la vez darse cuenta de que por su propia naturaleza no se puede predecir o detener un proceso de transformación, así como tampoco ejercer un control impecable sobre él. Al poco tiempo se

comprende que, si ofrecemos ayuda, debemos crecer y cambiar junto con la persona a la que estamos apoyando. Aquí siguen algunas consignas que han resultado útiles, tanto para nosotros cuanto para otras personas que trabajaron con emergencias espirituales. Aunque estas sugerencias se diseñaron para asistir a quien vive una crisis, esperamos que sean capaces de hacer la situación más fácil para todos los que están involucrados en ella.

Tenga en claro cuáles son sus motivaciones para ayudar. Esto puede parecer simple, pero suele no serlo. Muchas personas se ofrecen a ayudar por motivos egoístas: les gusta lo dramático, sienten curiosidad y quieren estudiar el fenómeno, temen su propia locura y necesitan tratar de controlar las experiencias inusuales de otros, necesitan demostrar su eficacia como individuos preparados o llenos de conocimientos, sienten deseos maternales insatisfechos o llegan a una definición de sí mismos gracias a la ayuda que dan a otros. Asegúrese de que sus motivos son claros y de que a pesar de que lo más probable es que a su vez usted reciba amor y satisfacciones a cambio, ésta no es la razón principal por la que ofrece su ayuda. Esté ahí si es que le importa en serio la otra persona y quiere acompañarla en su travesía.

Permita que el proceso de transformación se desarrolle, y esté dispuesto a brindar su confianza y paciencia. Cualquiera sea la ayuda que ofrezca, ésta no debe interferir con la trayectoria natural de la experiencia. Su tarea no consiste en controlar o manipular, sino en apoyar la emergencia con sensibilidad, ayudando a la persona a sobreponerse a los obstáculos si queda atascada y ofreciéndole su afecto. Esté a su disposición para charlar o abrazarla con frecuencia, para darle masajes en la espalda o brindar otros gestos de cariño.

Desarrollar la confianza necesaria para poner esto en práctica suele tomar un tiempo, pero ayuda comenzar comprendiendo que la emergencia espiritual les ha ocurrido muchas veces a otras personas y que sus efectos son muy productivos. Recordando que no es probable que la resolución ocurra de un día para el otro, preste su ayuda emocional y observe cuánto se desarrolla su confianza al ver cómo se dan cambios mayores y menores. Si en realidad no tiene fe en la resolución positiva del proceso, recuerde que muchos han sobrevivido antes, y familiarícese con él hasta que acumule suficiente evidencia como para que la confianza surja naturalmente. Unas pocas palabras sobre la paciencia: muchos de nosotros estamos acostumbrados a la gratificación instantánea y a obtener lo que deseamos cuando lo deseamos, y solemos llevar esta actitud a los dominios de lo espiritual. Esperamos lograr objetivos y llegar a ciertas etapas de acuerdo con nuestros propios calendarios, lo que significa más bien antes que después. Esta aproximación basada en las metas ha causado la frustración en muchos occidentales que se embarcaron en la búsqueda espiritual. Para quienes son parte de la crisis de transformación, produce una gran humildad aprender que el proceso lleva el tiempo que se necesita para terminar y completarse, y que una de las mejores cosas que se pueden hacer es agregarle paciencia a nuestra confianza. Sea honesto con la otra persona y con usted. Aquellos que atraviesan emergencias espirituales suelen ser muy perceptivos y son capaces de descubrir cualquier deshonestidad en quienes los rodean. Para mantener la confianza en la relación, se debe ser veraz. Esto no significa ser brutalmente frontal o contar cada idea o sentimiento. Simplemente conteste preguntas con honestidad y, siempre que sea posible, mantenga informado a su ser querido de todo lo que ocurre a su alrededor, de qué hace usted y de quién está involucrado.

Suspenda sus juicios. Una forma de lograr esto consiste en reconocer que el proceso de transformación está guiado por una sabiduría más profunda. Mientras estemos llenos de juicios, ya sea que juzguemos a la otra persona o a nosotros mismos, estaremos formando barreras entre nosotros y el individuo en crisis. Somos expertos, y la persona en una crisis espiritual está enferma; estamos sanos y él está loco; nuestro mundo está en orden y es obvio que el suyo se cae a pedazos. También es posible que nos juzguemos negativamente, diciéndonos que el ser que amamos tiene algo especial que a nosotros nos falta. Es esencial suspender este tipo de juicios y desarrollar una actitud en la que ambos comparten una aventura estimulante, el viaje del héroe. Tiene sus desafíos y sus momentos cumbre. Su ser querido es el aventurero, y usted su compañero. Es un viaje que tal vez usted realice la próxima vez. Una aproximación que incluya tal aceptación de la otra persona y sus experiencias destruirá las barreras que surjan entre ustedes y facilitará el viaje. Esto no significa que usted debe recibir con entusiasmo todo lo que ocurre; es probable que esto le sea imposible en los momentos más difíciles. Sin embargo, es esencial que se mantenga una actitud en la que cada paso sea considerado parte de un desarrollo más amplio, cuyo significado se tornará claro cuando se complete.

Ofrezca reafirmación frecuente. La gente que vive una emergencia espiritual suele sentir que nunca nadie ha atravesado experiencias como las que les tocan a ellos. Se sienten aislados y asustados, o tal vez superiores y grandiosos. Una buena estrategia consiste en explicar que se trata de un viaje de transformación que en última instancia es curativo y evolutivo, a pesar de que no se perciba de esta forma en un momento dado. Explique que tiene muchas etapas, algunas incómodas y desafiantes, pero que es posible atravesarlas. Recuérdelle a la persona que los estados de la mente que vive son temporarios, y que pueden considerarse como etapas de la limpieza de la psique, lo que lo llevará a una vida nueva más sana. Deje que la persona sepa que la forma más rápida de pasar por todo esto es enfrentarlo plenamente, y que esto requiere mucho coraje. No permita que olvide que al enfrentar plenamente sus sentimientos y sensaciones con la ayuda de un apoyo logrará comprender su origen. Si la persona a la que usted ayuda está descorazonada y siente que nunca terminará de luchar, recuérdelle que debe dejar que el proceso se desarrolle sin resistirse mucho, ya que éste se completará naturalmente. Si su amigo o ser querido siente miedo, asegúrele que tal reacción es común y aceptable, y, de ser posible, guéfelo gentilmente a enfrentar los sentimientos y recuerdos que le producen miedo. Es importante que les transmita a quienes se sienten alienados que no están solos, que muchos otros han tenido

experiencias semejantes. Recuérdelle que estos estados de la mente han sido bien documentados a través de la historia, y altamente respetados y buscados por quienes seguían disciplinas espirituales. La otra cara del sentimiento de separación es el sentimiento de unidad, ya que detrás de cada desapego está la sensación de una conexión mayor. Si su amigo o pareja se enfrenta con la locura, hágale saber que éste es un aspecto natural y familiar en la transformación personal, y que en última instancia lo llevará a un grado mayor de cordura. Tanto los límites como las actitudes cerradas suelen destruirse en un estado de desorganización. Luego de pasar por esto, la persona descubrirá un orden nuevo. Se puede utilizar el mismo acercamiento con quien enfrenta la experiencia de la muerte. Primero asegúrese de que esa persona está bien de salud y pida un chequeo médico surge alguna duda. Luego, explíquele que la muerte simbólica es uno de los momentos culminantes del proceso de transformación; tal vez pueda mencionarle el ya bien demarcado ciclo de muerte y renacimiento. Del otro lado de una experiencia completa de la muerte yace una nueva vida, una nueva forma de ser, un nuevo ser. Luego de tales reafirmaciones, puede decirle: "Vamos, adelante, muere interiormente", recordándole que la experiencia psicológica quizás se sienta muy real.

Utilice su intuición. Esta es la parte de usted que presente y es capaz de descubrir un conocimiento o una comprensión directa sin pensamientos racionales. Estar cerca de una persona envuelta en experiencias irrationales como la emergencia espiritual requiere una gran cantidad de intuición: como no hay soluciones firmes, se requieren respuestas espontáneas. Aun quienes han compartido gran cantidad de emergencias espirituales deben permanecer abiertos a todo tipo de posibilidades, ya que cada experiencia es única. Un buen punto de partida consiste en buscar pistas en quien está en crisis, y estar dispuesto a experimentar; con mucha frecuencia en su estadio intuitivo las personas saben lo que necesitan. Ciertas comidas les hacen bien y otras mal; el contacto físico puede ayudar en los momentos difíciles, o tal vez no; elementos y personas del ambiente serán apropiados un día e inadecuados el otro. Esté dispuesto a escuchar tales sugerencias y sigálas.

Evite dar mensajes inadecuados. Quienes viven una emergencia espiritual suelen estar muy abiertos e intuitivos, y reciben con rapidez los mensajes verbales y no verbales de quienes los rodean. Si ya albergan dudas o temores propios sobre lo que estén atravesando, estarán particularmente sensibles a cualquier confirmación de estos sentimientos por parte de las personas que respetan. Sea cuidadoso con su lenguaje. Si utiliza palabras como loco, enfermo, psicótico o maníaco, lo más probable es que su ser querido las perciba como veredictos que confirman su desesperada situación. Evite diagnósticos, clasificaciones o evaluaciones negativas. Cuando sea apropiado, hable sobre manifestaciones en vez de síntomas, de estímulo en vez de miedo, de episodio en vez de enfermedad. Observe el lenguaje de sus actos, ya que muchas reacciones contienen mensajes ocultos. Si usted tiene el proceso y desea que termine, probablemente hará cosas que transmitan ese mensaje: tal vez intente devolver prematuramente a quienes ven una emergencia espiritual a sus actividades cotidianas, pidiéndoles que se rehagan en el momento en el que se acercan a la importantísima experiencia de la desintegración. O si alguien está muy concentrado en su mundo interior, quizás usted le pida que establezca un contacto visual, en vez de permitirle concentrarse en lo que le está sucediendo por dentro. Es factible que su ser querido crea en estos mensajes, o tal vez sepa que usted no es sincero y trate de protegerse alejándose, agitándose y volviéndose inalcanzable.

Permanezca abierto, receptivo, dispuesto a escuchar. Es muy común que quienes atraviesan procesos de este tipo necesiten un escucha atento, alguien con quien compartir lo que descubren. Si les decimos demasiado sobre lo que están viviendo, les ofrecemos nuestro análisis y les sugerimos lo que se debería hacer, es muy probable que compliquemos la situación. En los casos extremos de emergencia espiritual, a la gente le suele resultar difícil manejar la recepción de lo verbal. Es importante que, así como sus pendemos nuestros juicios y nuestra sensación de control, aprendamos a escuchar, a ofrecer nuestras ideas sólo cuando es adecuado o nos lo piden. En una emergencia espiritual intensa se suele sentir tal cantidad de material que proviene del inconsciente que se hace necesario ventilar esas experiencias y emociones a través de palabras, sonidos, canciones o poesías. Permanezca cerca, escuche con tranquilidad desde una posición meditativa y paciente en su interior. Si resuena empáticamente con lo que se expresa, la otra persona percibirá lo que siente sin tener que decir o hacer demasiado. Si lo que escucha le resulta ofensivo o amenazador, tranquilícese y trate de observar la situación como un testigo, sin dejarse atrapar por el drama emocional. Esto resultará más difícil si usted es blanco de tales expresiones; en ese caso, recuerde que las afirmaciones de su ser querido están coloreadas por emociones y recuerdos que poco tienen que ver con usted. Obviamente, no es el momento para comenzar una discusión; las cuestiones que tienen que ver con su relación deben esperar hasta que se resuelva y complete la emergencia espiritual. Para ayudarlo a atravesar estos momentos difíciles, intente imaginarse como un vasto espacio vacío que posee la capacidad de absorber todo sin efectos negativos, o imagine que usted es invisible y que las palabras de la otra persona pasan por usted sin afectado.

Esté dispuesto a brindar contacto físico. Quienes sufren una emergencia espiritual le dirán que necesitan ser tocados, abrazados o sostenidos. Tal vez se sienten muy vulnerables y necesitan ser protegidos; o muy tiernos, y desean expresar su amor por medio del tacto. Después de revivir el nacimiento, las personas suelen sentirse como pequeños bebés que quieren ser nutridos. Quienes han tenido muy poco calor emocional en su infancia tal vez quieran que los sostengan para corregir esto o para llenar el vacío que sienten por dentro; o quizás se sientan lejos del mundo y necesiten la reafirmación del contacto de un amigo terrestre. Por esto, es esencial que quienes los rodean estén dispuestos a brindarles contacto físico cuando éste sea requerido. Muchos de nosotros albergamos reservas e inhibiciones con respecto a tocar a otro, pero tal vez sea necesario suspender

nuestras consideraciones personales por un tiempo y responder a la necesidad cuando ésta sea expresada. Ofrecer un cuerpo cálido para consolar y nutrir a otra persona puede resultar muy curativo para quien está en crisis, si usted se siente cómodo con ella. Para que no se sienta incómodo, es importante que ponga sus propios límites. La interacción sexual de cualquier tipo no será apropiada si usted en realidad no tiene una relación íntima con la persona, y debería evitarse temporalmente en algunas etapas aunque usted sea el marido, la mujer o el amante. Si alguien vive una regresión, se siente vulnerable o atraviesa recuerdos difíciles, introducir sus propias preocupaciones sexuales podría provocarle la confusión y herirlo. Además, si la persona está manejando impulsos sexuales poderosos, tal vez intente introducir a alguien en actividades eróticas como un intento de concentrarse en el mando exterior para evitar la profundidad de su propia experiencia interna. Es perfectamente aceptable establecer límites con amor y firmeza. Luego, recuérdelle a la persona que es importante y benéfico enfrentar las emociones y sentimientos internamente, y ayúdela a concentrarse en sus experiencias internas más que en usted. Si le resulta difícil encontrar cooperación y la situación se torna incómoda, suele ser de ayuda encontrar personas para una asistencia de apoyo, tal vez no tan sexualmente atractivas para el individuo.

Permitáse jugar y ser flexible. Si usted es muy rígido y está ansioso por controlar su propia vida, la persona que está cambiando se puede sentir irritada o amenazada. Si en cambio usted es capaz de desarrollar una actitud flexible y logra estar dispuesto a seguir la experiencia en la dirección que ésta tome, es más probable que sienta una mayor cooperación y respuesta por parte de la otra persona. Permitáse experimentar, ya que la misma naturaleza del proceso es enormemente creativa. Si su ser querido tiene problemas de insomnio, en vez de ofrecerle en seguida un somnífero, sugiérale una caminata o un baño caliente, o realice una meditación guiada que lo lleve suavemente a su interior. Pruebe con un masaje en los pies o en la espalda. A pesar de que el proceso de transformación es muy importante y muy serio, el sentido del humor y el saber jugar cuando se dé el momento justo resultarán muy necesarios. Si quien atraviesa una crisis canta y baila, tal vez agradezca que otros se avengan a cantar y a bailar también. Al entrar en su mundo, quienes ofrecen su ayuda pueden demostrar que lo aceptan.

De ser posible, tenga a mano asistentes femeninos y masculinos. Hay momentos en los que para la persona en crisis es igual quién esté presente mientras que le brinde cariño y atención. En otros momentos, en especial en los tipos más exigentes de emergencia espiritual, puede surgir la necesidad específica de un hombre o una mujer. Si alguien acaba de revivir su nacimiento o un recuerdo de su niñez, es probable que desee ser atendido por una mujer que juegue el papel de madre. Si la experiencia se relaciona con el padre u otra figura masculina, quizás sea importante tener contacto con un hombre. De ser posible, siempre es preferible contar con la ayuda de asistentes femeninos y masculinos. Tal vez sea difícil para un padre, esposo o esposa, hermano o amigo muy cercano estar presente si protagoniza el recuerdo que la persona está reviviendo. Por ejemplo, si una mujer revive una experiencia incestuosa con su padre, no hace falta decir que la presencia paterna en ese momento será dolorosa y provocará confusión en ambos. Si el marido está allí, tal vez se convierta en blanco de su furia o su miedo, sencillamente por ser el hombre más cercano, y esta exteriorización de su mujer puede contaminar su relación en el futuro. En casos como éstos es importante contar con la ayuda de un asistente con quien no tenga una relación íntima, ya que es probable que sea capaz de manejar con mayor eficacia las emociones que se expresen.

#### ***LO QUE FAMILIARES Y AMIGOS PUEDEN HACER POR ELLOS MISMOS***

A causa del genuino amor y preocupación que se siente por la persona en crisis, es muy factible que quienes están más cerca olviden sus propias necesidades o se cansen, a causa de comprometerse más allá de lo que dan sus fuerzas y su energía. Para evitar este tipo de problemas: ¿Qué pueden hacer familiares y amigos para sobrevivir y hasta beneficiarse con la emergencia espiritual de otra persona? ¿Existen maneras de hacer que acontecimientos de este tipo resulten más llevaderos? Brindamos aquí algunas sugerencias prácticas:

Edúquese. La estrategia más importante a desarrollar por familiares y amigos consiste en llegar a comprender lo que es una emergencia espiritual, cómo difiere de una enfermedad mental, qué esperar y cómo reaccionar. ¡Tanto miedo, confusión, culpa y prejuicios provienen de la falta de conocimientos! Lea todo el material relacionado con el tema que pueda encontrar y hable con otras personas que conocen del tema. A causa de que el área de la emergencia espiritual es relativamente nueva, no es muy fácil encontrar textos que describan este fenómeno. Esta situación sin duda cambiará cuando se consiga un mayor número de libros y artículos sobre el tema. Muchas publicaciones sobre psicología transpersonal, prácticas espirituales, misticismo, mitología y antropología, aunque no hacen referencia directa a la cuestión de la emergencia espiritual, pueden ser de ayuda para abrir la propia comprensión sobre este complejo fenómeno.

Consiga ayuda de otros. Hable sobre sus sentimientos, preocupaciones y miedos, tal como surgen, con quien lo comprenda. Esto probablemente responda muchas de sus preguntas sobre la emergencia espiritual, además de evitar que se sienta aislado. Tómese tiempo para hablar con amigos sabios, miembros de comunidades espirituales o gente con la que se pueda conectar a través de servicios como la Red de Emergencias Espirituales. Encuentre a un terapeuta inteligente o a un maestro espiritual cuyo marco teórico incluya una amplia experiencia sobre la emergencia espiritual y acuda a él cuando lo necesite. Una buena preparación para manejar las cuestiones que surgen durante una emergencia espiritual tal vez sea la propia autoexploración vivencial en terapias o talleres. Además de obtener experiencias personales, se puede aprender mucho al estar en un grupo de gente que enfrenta sus propias emociones y profundas cuestiones personales. Nos gustaría ver

surgir grupos para familiares o amigos de quienes atraviesan emergencias espirituales. Allí, quienes tienen experiencias similares podrían expresar abiertamente sus miedos e intercambiar apoyo, información y estrategias eficaces. Hay muchísimo que aprender de programas de doce etapas como AlAnon, Hijos Adultos de Alcohólicos y Codependientes Anónimos, creados para personas directamente envueltas en relaciones con alcohólicos y otros comportamientos adictivos.

Determine hasta qué punto está dispuesto a participar en la transformación del ser al que ama. Cada amigo y miembro de la familia carga con su propio paquete de sentimientos hacia el ser querido que atraviesa una emergencia espiritual. Nos parece importantísimo que cada persona reconozca en qué medida quiere participar en el proceso y que se haga cargo de sus intenciones. Quizás le resulte importante y útil estar presente durante los períodos intensos que experimenta su ser querido: descubrirá que realmente puede ayudarlo mucho y que la empatía y el amor que siente volverán a usted como recompensa por estar allí. Sin embargo, no tiene sentido forzar una participación si esta crea un gran estrés. Tal vez deba reconocer que sencillamente no puede manejar lo que ocurre y que, si hay otras personas que pueden ayudar a quien vive la crisis, será mejor retirarse con delicadeza y volver cuando se sienta más cómodo con la situación. Quizás le pueda decir con tranquilidad y honestidad a su ser querido que no se quedará, explicándole que esto de ningún modo afecta el cariño que le tiene. Se trata más bien de un reconocimiento muy sincero de las propias necesidades, que de no ser escuchadas se sumarían a las ya existentes tensiones. Quizás la persona ya haya percibido su incomodidad y se sienta aliviada cuando usted se aleje.

Olvídense de arreglar o controlar la situación. Esta es una cuestión bien conocida en los programas de doce pasos para familiares de alcohólicos y otros adictos: cuando alguien en la familia tiene un problema de drogadicción, los demás gastan una gran cantidad de tiempo y energía en tratar de arreglar o controlar una situación que obedece a su propio curso y dinámica. El resultado es la frustración, la ira y el resentimiento, lo que realimenta un ambiente ya de por sí tenso. Esto cambiará sólo cuando todos admitan su impotencia (para el adicto, impotencia sobre la droga; para la familia, impotencia con respecto al adicto y su enfermedad). Cuando tanto el adicto como los miembros de la familia se rinden ante el hecho de que sus egos no controlan la situación, comienzan a confiar en un Poder Superior que ellos mismos definen: otra persona, un grupo, la propia sabiduría más profunda, o Dios. A pesar de que la analogía no es exacta, ya que quien atraviesa una emergencia espiritual no está enfermo, se aplican muchas de las mismas consideraciones. Sería absurdo y frustrante para cualquiera tratar de predecir, emparchar o controlar un proceso que es más amplio y más sabio que el individuo. Por otra parte, nadie en esta situación está completamente impotente. Mientras sepamos que nuestro ser racional no es el experto en estas situaciones y que una influencia más profunda las controla, es posible brindar amor y ayuda en la misma forma en que una partera asiste a una madre que va a dar a luz.

Utilice la situación como una oportunidad para trabajar en sí mismo. Las emociones y experiencias de otra persona tienen la capacidad de activar emociones y cuestiones psicológicas paralelas en uno mismo. Si ve luchar a su hija contra el miedo y la ansiedad, tal vez usted comience a sentirse ansioso. Si ella está llegando a un estado de expansión y paz, es probable que se descubra afiorando su propia tranquilidad interior. Situaciones como éstas son una gran oportunidad para enfrentar sentimientos que tal vez hayan estado escondidos durante largo tiempo y ahora salgan a la superficie. Si las cosas se desarrollan de esta manera, quizás desee comenzar algún tipo de terapia experiencial o práctica espiritual. Esto de ninguna manera lo alejará del proceso de apertura de su ser querido; por el contrario, ayudará mucho a mejorar las cosas al permitirle una mayor claridad, y es factible que surja un vínculo común a través de las experiencias compartidas.

Realice actividades que le otorguen fuerza, inspiración y alivio. Esto lo ayudará a manejar su estrés durante la emergencia espiritual del ser que ama. Algunas personas se unen a grupos o participan en actividades creativas o deportivas gratificantes, tales como pintar o correr, lo que les brinda la vitalidad necesaria para enfrentar lo que venga. Otros pasan más tiempo en contacto con la naturaleza, o comienzan algún tipo de práctica espiritual como la oración o la meditación. Descubra qué le resulta atractivo a usted y realícelo con regularidad. La fuerza, la paz y la aceptación que encontrará lo ayudarán no sólo a vivir con la persona en crisis, sino también en muchos otros aspectos de su vida.

Sea bueno consigo mismo. Muchos de nosotros nos preocupamos por los demás a expensas de nuestras propias necesidades. No deje de prestarles atención a sus requerimientos físicos: duerma bien, haga ejercicio, coma comida buena y a intervalos regulares. Siga con sus tareas habituales y responsabilidades domésticas. Dar largas caminatas u otras formas de ejercicio, llevar un diario, ir a ver una película divertida, darse un baño relajante o recibir un buen masaje puede resultar maravillosamente terapéutico si usted ha estado expuesto a la intensidad de una emergencia espiritual.

## CAPÍTULO 10

### ¿QUIEN PUEDE AYUDAR Y CÓMO?

“Curioso y curiosol” gritó Alicia.. .“Me estoy estirando como el telescopio más grande que jamás haya existido!... Oh, mis pobres y pequeños pies, me pregunto quién les pondrá los zapatos y las medias, mis queridos. ¡Estoy segura de que yo no podré! Estaré demasiado lejos como para preocuparme por ustedes...”

Quien atraviesa una emergencia espiritual, sea ésta suave o generalizada, suele necesitar un punto de referencia o apoyo, alguien asentado en la realidad cotidiana que le reafirme, desde su lugar, que todo está bien. Si alguien flota más allá del mundo mientras explora nuevos territorios, es probable que necesite que otra persona sostenga el hilo del barrilete; quienes se zambullen en las profundidades necesitan una línea vital que les provea aire. Estas experiencias e ideas son extrañas, poderosas, atemorizantes y desconcertantes. Reconforta mucho poder preguntarle a alguien: "voy por buen camino?", y escuchar de una voz confiable y terrenal: "Estás bien, estás a salvo, el mundo sigue aquí y yo también. Sigue adelante y continúa con tu aventura". Este capítulo analizará quién es capaz de ayudar a sostener el hilo del barrilete, así como qué buscar y qué evitar cuando uno necesita ayuda. Pero antes de pasar a las sugerencias prácticas, nos gustaría contar la historia de la emergencia espiritual de una joven, ya que brinda un ejemplo muy vívido del tipo de cuestiones que pueden tener que enfrentar una persona en una situación así y quienes deseen ayudarla.

#### *LA HISTORIA DE KAREN*

Karen es una joven que no llega aún a los treinta años; rubia y delgada, es dueña de una belleza suave y soñadora. Parece más bien tímida y tranquila, pero es muy despierta y activa físicamente. Tuvo una niñez difícil: su madre se suicidó cuando Karen tenía tres años, y ella se crió con un padre alcohólico y su segunda esposa. Dejó su hogar al final de su adolescencia, atravesó períodos depresivos y siempre luchó contra el deseo de comer compulsivamente. Viajó, estudió y, apasionada por la danza jazz, se convirtió en una experta bailarina y profesora ocasional. Le gustaba cantar y desarrolló un nivel profesional en su práctica de masajista. Karen se fue a vivir al campo, donde conoció y comenzó a convivir con Pedro, un hombre cariñoso y amable; aunque no se casaron, tuvieron una hija a la que quieren mucho. La historia de Karen representa el extremo más dramático del continuum entre el surgimiento suave y gradual de la espiritualidad y la crisis extrema de la emergencia espiritual. A pesar de esto, muchas de las cuestiones que se relacionan con su experiencia se aplican a cualquiera que atraviese un proceso de transformación. Mucho de lo que aquí describimos pudimos observarlo nosotros mismos. Cinco días antes de su episodio, Karen había comenzado a tomar una medicación para parásitos intestinales, pero la dejó el día en que empezó la experiencia. Las advertencias que acompañaban al remedio hablaban de que un posible pero muy raro efecto secundario eran las "reacciones psicóticas". Es difícil determinar con exactitud el rol que jugó en el comienzo de los acontecimientos. A pesar de que probablemente el remedio haya sido el factor desencadenante, el hecho de que este tipo de efecto secundario es poco común sugiere que tal vez haya sido sólo uno de los muchos factores que precipitaron el comienzo de su episodio. Cualquiera haya sido la fuente, su crisis tiene todos los elementos de una verdadera emergencia espiritual. Duró tres semanas y media e interrumpió por completo el funcionamiento cotidiano de Karen, y fue necesario atenderla las veinticuatro horas del día. Luego de unos pocos días de estar viviendo su emergencia espiritual, algunos de sus amigos que sabían de nuestro interés en este campo nos pidieron que participáramos de su cuidado; fue así que la vimos casi todos los días durante las dos semanas y media que duró su episodio.

#### *LOS ASISTENTES DE KAREN*

Como en muchas emergencias espirituales, el comienzo de la crisis de Karen fue rápido e inesperado y ella se vio tan absorbida y desbordada por sus experiencias que no fue capaz de cuidar de sí misma ni de su hija de tres años, que se quedó con su padre. Bajo supervisión médica, sus amigos se turnaron para atenderla durante todo el día. La situación que se dio fue un gesto de amor y de comprensión por parte de las personas que participaron, y no un esfuerzo profesional desarrollado y bien probado. A causa de las obvias necesidades de Karen y de la resistencia de quienes la rodeaban a involucrarla en un acercamiento psiquiátrico tradicional, sus cuidados fueron en gran parte improvisados. La mayoría de la gente que participó no estaba en un principio dedicada a trabajar con emergencias espirituales. En el tiempo que duró el episodio de Karen aprendimos muchísimo sobre qué cosas funcionan y qué cosas no, y nos alentó mucho lo que vimos y experimentamos. Constituye un ejemplo fascinante del potencial de este tipo de trabajo si fuera encarado por profesionales y otras personas con una preparación específica para la emergencia espiritual. Cuando a Karen le resultó imposible continuar sin ayuda, un grupo de amigos decidió que la asistiría en su viaje. Aunque tenían ideas distintas de la forma en que esto se haría, todos estuvieron de acuerdo en que no la internarían. Un buen amigo suyo, que también era un terapeuta con experiencia, se hizo cargo de la organización de los asistentes y fue el responsable de muchas de las decisiones con respecto al cuidado de Karen. Mudaron a Karen de su casa a una habitación en la casa de varios de sus amigos. Había sido cuidadosamente preparada: a excepción de una cama, se retiraron todos los muebles para que no hubiera bordes cortantes o superficies duras con las que se pudiera lastimar. Se cubrieron el piso y las paredes con colchones y grandes almohadas para que las superficies fueran blandas. Junto a la habitación había un cuarto de baño y una pequeña cocina. Un médico que vivía cerca examinó a Karen al principio para verificar que estaba físicamente sana, y siguió monitoreando su condición a través de todo el episodio para asegurarse de que recibiera el alimento, el agua y las vitaminas necesarias. Sus amigos organizaron un sistema de "niñeros": dos personas al mismo tiempo se comprometían a cumplir turnos de dos o tres horas cubriendo las veinticuatro horas del día. Muchos de los asistentes tenían

una preparación en distintos enfoques terapéuticos, y aportaron su larga experiencia en trabajar con otras personas. Casi todos se comprometieron a ayudar por su amistad con Karen, y, además, porque estaban genuina mente interesados en el proceso de la emergencia de lo espiritual. Aun que a la mayoría ya les eran familiares los estados emocionales intensos, muy pocos habían tenido la oportunidad de ayudar a alguien en un pro ce tan largo y difícil. Como resultado, los cuidados no siempre fueron coherentes, pero sí esencialmente eficaces. Todos lo que participaron comprendían que, mientras el proceso resultara física y emocionalmente exigente para Karen, también lo seria para los que la ayudaran. Los turnos de cuidado relativamente cortos fueron arreglados de manera tal que Karen recibiera cuidados de primera calidad sin que se agotaran sus asistentes. Se mantenía una libreta justo afuera de la puerta para que los “niñeros” pudieran firmar al salir y al entrar y anotar sus observaciones sobre el estado de Karen, qué había dicho, qué alimentos o comida había consumido y qué tipo de comportamiento les cabía esperar a los próximos dos acompañantes. Cada “niñero” tenía un estilo distinto para relacionarse con ella. Algunos trabajaban activamente, utilizando distintos recursos terapéuticos que la ayudaron a enfrentar temas y experiencias que fueron surgiendo. Otros sencillamente se sentaban a su lado mientras fluía su inconsciente, brindándole su fuerza y calidez y asegurándose de que estuviera a salvo.

### **LAS EXPERIENCIAS DE KAREN**

En el primer día de su episodio, Karen notó que su visión se hacía de golpe más clara, y no “suave y borrosa” como de costumbre. Escuchó voces femeninas que le dijeron que estaba entrando en una experiencia benigna e importante. Cuando comenzó a deslizarse en el mundo de su inconsciente, le pidió ayuda a una muy buena amiga. Poco tiempo después, su amiga, al reconocer la profundidad y la amplitud del estado de Karen, organizó y movilizó el servicio de “niñeros”. Contactó algunos asistentes iniciales y los demás, al enterarse, se ofrecieron voluntariamente. Durante muchos días el cuerpo de Karen irradió un enorme calor: ella tenía visiones de fuego y campos rojos, y por momentos sentía que la consumían las llamas. Para calmar la terrible sed que sentía a causa de la quemazón bebía grandes cantidades de agua. Parecía como si la empujara en su experiencia una enorme energía que la atravesaba, la llevaba a distintos niveles de su inconsciente, y a los recuerdos, emociones y demás sensaciones allí contenidos. Se volvió como una niña pequeña, y revivió acontecimientos de su vida tales como el suicidio de su madre y el mal trato físico al que la sometió su madrastra. En una ocasión, el recuerdo de su niñez de haber sido golpeada con un cinturón cambió, y de pronto ella sintió que era un negro africano al que estaban azotando en un barco atestado de esclavos. Se debatió entre el dolor físico y emocional de su propio nacimiento biológico y en repetidas ocasiones revivió el parto de su hija. Experimentó la muerte muchas veces y de distintas formas, y su preocupación por ésta llevó a que quienes la cuidaban se inquietaran por la posibilidad de un intento de suicidio. Sin embargo, esto era improbable a causa de la seguridad del ambiente en el que se hallaba y la vigilancia constante de sus asistentes. Todos los que participaban la vigilaron muy de cerca, y se quedaron a su lado constantemente, estimulándola a que mantuviera esas experiencias en su interior en vez de llevarlas a cabo. Periódicamente sentía estar en contacto con su madre muerta, así como también con un amigo que había fallecido en un accidente justo un año atrás. Decía que los extrañaba y que deseaba unirse a ellos. En otros momentos, sentía que veía morir a otra gente o a ella misma. Quienes la asistían le decían que era posible experimentar la muerte simbólica sin morir físicamente y le pedían que mantuviera sus ojos cerrados y viviera estas secuencias de muerte en su interior sin dejar de expresar las emociones difíciles que sintiera. Ella accedió, y en poco tiempo dejó atrás la confrontación intensa con la muerte para pasar por otras experiencias. Por un par de días, arremetieron contra Karen secuencias que incluían elementos malignos. Por momentos se veía a sí misma coma una vieja bruja que participaba en rituales mágicos de sacrificio; en otros momentos sentía a un horrible monstruo en su interior. Cuando la bestia diabólica expresaba sus energías demónicas, ella comenzaba con imprecaciones furiosas y rodaba por el suelo, su cara en un gesto feroz. Sus cuidadores, al darse cuenta de que esas exteriorizaciones no estaban dirigidas a ellos, la protegieron y la estimularon a expresarlas. En ocasiones, sus experiencias se centraban en la sexualidad. Luego de revivir ciertos momentos traumáticos de su propia historia sexual, sintió un fuerte surgimiento de energía en la pelvis. Después de haber considerado a lo sexual como un impulso bajo e instintivo, tuvo una experiencia profundamente espiritual en la que descubrió lo mismo que sostienen ciertas tradiciones esotéricas: el impulso sexual no se limita a un impulso biológico, sino que también es una fuerza divina y espiritual. Sintió que era la primera mujer que comprendía esto, y manifestó una nueva reverencia por su rol místico de madre dadora de vida. Durante otro período, Karen se sintió unida a la Tierra y a sus habitantes, y temía que ambos fueran a ser destruidos. Percibía que el planeta y quienes lo pueblan iban derecho a la destrucción, y aportó ideas claras y complejas sobre la situación mundial. Vio imágenes de líderes de la ex-Unión Soviética y Norteamérica con sus dedos sobre el “botón rojo”, e hizo comentarios agudos y llenos de humor sobre política internacional. Karen bebió de una poderosa fuente de creatividad durante varios días, y expresó muchas de sus experiencias a través de canciones. Era increíble de ver: luego de que un tema surgía de su interior, componía una canción o recordaba una de memoria, y cantaba alegremente para sí en esta fase del proceso. Estaba extremadamente sensible y estrechamente conectada con lo que la rodeaba. Era capaz de “ver” lo que les ocurría a otras personas, y solía anticiparse a sus comentarios y acciones. Por ejemplo, un asistente había estado hablando de Karen antes de entrar a verla. Al entrar en la habitación, le asombró la increíblemente exacta reproducción que Karen hizo de su conversación. A veces, y para incomodidad de quienes la acompañaban, hacía comentarios muy francos sobre cualquier

juego personal o interpersonal que viera se desarrollaba, y enfrentaba de inmediato a quien la controlara demasiado o fuera muy rígido, rehusándose a cooperar con estas personas. Luego de dos semanas los estados difíciles y dolorosos comenzaron a mermar; Karen empezó a tener experiencias cada vez más benévolas y llenas de luz, y se sentía progresivamente más conectada con una fuente divina. Vio en su interior una joya sagrada, una perla radiante a la que sintió como símbolo de su centro verdadero, y pasó mucho tiempo hablándole tiernamente y cuidándola. Recibió instrucciones de esa fuente en su interior sobre cómo amarse y cuidarse, y sintió que las heridas de su corazón y de su mente sanaban. Despues dijo que se sintió especial, "nacida otra vez", al pasar por un "segundo nacimiento" remarcando que "me estoy abriendo a la vida, al amor, la luz y el ser". En la medida en que Karen comenzó a salir de su experiencia, su mundo interior dejó de absorberla por completo y se interesó más por su hija y por la gente que la rodeaba. Empezó a comer y a dormir más regularmente, y de a poco le fue posible hacerse cargo de algunas de sus necesidades diarias. Quería terminar la experiencia y volverse a casa, y también le resultaba claro que la gente a su alrededor también estaba lista para que el episodio terminara. Largas horas de atención constante habían agotado sus recursos y, a pesar de que deseaban pasar ratos con ella, también necesitaban retomar sus propias vidas. Karen y quienes la ayudaron llegaron a un acuerdo: trataría de reasumir sus responsabilidades y de cuidar diariamente de ella y de su hija.

Al volver a ponerse de a poco en contacto con la realidad, la mente de Karen comenzó a analizar sus experiencias y por primera vez comenzó a sentir que el proceso que había vivido era negativo. La única forma lógica de explicarse estos acontecimientos era que algo había estado mal, que quizás en realidad ella había perdido la razón. La duda sobre si es una etapa normal en las emergencias espirituales aparece cuando las personas empiezan a salir de las manifestaciones más dramáticas, ya que sienten vergüenza y prejuicios por su comportamiento inhabitual anterior. Hay quienes comparan esta sensación con la de despertarse luego de haber bebido en exceso con una cierta depresión se pregunta "¿Que hice?", "¿Quien me vio?", y "¿Estuve bien?". Muchas de estas preocupaciones provinieron de los mensajes que Karen estaba recibiendo de quienes la rodeaban: ahora era tiempo de retomar los quehaceres diarios. Karen volvió con Pedro y su hija y tuvo que aprender con rapidez a operar en el mundo de todos los días. Escribió en su diario: La tarea ahora sería: Conectarse con mis amigas, calmarme, limpiar, y recuperar mi salud. Y permanecer abierta, abierta al corazón, al cielo, la Tierra, la vida, el amor, las plantas, los perros, las moscas, etc. Y hacerles lugar a mis necesidades. Karen aún estaba muy movilizada y a merced de fuertes emociones y experiencias. Por fortuna, como vivía en un medio rural podía pasar mucho tiempo en contacto con la naturaleza, en donde volvía a enfrentar y expresar las todavía fuertes energías físicas, los fragmentos de recuerdos y demás experiencias a medida que surgieran. De vez en cuando hablaba con amigos comprensivos, pero le faltó un seguimiento coherente y el contacto con otros que podrían haberla ayudado. Eventualmente, su inundo interior se asentó y ella pudo retornar a un funcionamiento familiar y efectivo. El intento que los amigos de Karen hicieron para ayudarla tuvo ciertas desventajas que se originaron en lo limitado e improvisado de la situación, como por ejemplo el cansancio de quienes la cuidaban. Aun así, fue una alternativa mucho más sana que la internación y la medicación supresiva, ya que de esta manera pudo resolver muchos aspectos difíciles de su pasado. También pudo vivir gran parte del episodio Sin sentir el peso de que estaba "enferma". Luego de salir de la experiencia, ella la describió así: "Rompí mi espejo", y "Rompí mi cascarón". Si hubiera recibido un tratamiento convencional y llegado al convencimiento de que estaba enferma, tal vez no habría sido capaz de desarrollar esta acritud, que refleja la ruptura con viejas limitaciones y la liberación de algo nuevo. Dos años después, cuando analizamos su experiencia con ella, Karen nos dijo que sentía confusión con respecto al episodio. Es capaz de apreciar muchos aspectos de lo que le ocurrió: dice que ha aprendido muchas cosas de gran valor sobre sí misma y sus capacidades, y que siente que a través de su crisis ha ganado el acceso a una fuente de sabiduría a la que puede recurrir cuando quiere. Karen ha visitado zonas en su interior que ignoraba que estuvieran ahí, sintió una enorme creatividad fluir a través suyo y sobrevivió al miedo de las experiencias de nacimiento, muerte y locura. Sus depresiones han desaparecido, así como su tendencia a comer compulsivamente. Las emociones conflictivas ya no surgen con la frecuencia con que lo hacían, y ha desarrollado una expresión más plena y relajada en su canto, una amplitud mayor en sus movimientos al bailar y un real interés en el dibujo. Se llena de energía y excitación cuando habla sobre el episodio y está ansiosa por aprender más cosas que la ayuden a explicar lo que le ocurrió. Sin embargo, Karen también tiene algunas críticas que hacer. A pesar de que no hubiera sido capaz de resistir los fuertes estados que atravesó en su episodio sin ayuda, siente que no estaba preparada para el trabajo duro y doloroso que éstos implicaron. Aunque recibió mucha ayuda durante esas tres semanas, ella cree que no estaba lista para aventurarse en el mundo de todos los días cuando se le requirió que lo hiciera a causa del agotamiento de los recursos de quienes la rodeaban. Desde ese tiempo le ha faltado un contacto con personas con las que seguir procesando su experiencia. Se considera a sí misma "distinta" por haber vivido este episodio (opinión que fue también expresada indirectamente por su familia y algunos de sus amigos), y ha tendido a desestimarla al concentrarse en sus aspectos negativos. Muchos de estos problemas habrían podido ser evitados si Karen hubiera contado con un apoyo coherente y experto inmediatamente después de su crisis (quizás en un hogar de paso), y un seguimiento —una terapia, grupos de apoyo, prácticas espirituales— durante un período más largo.

#### ¿QUIEN PUEDE AYUDAR?

Teniendo en cuenta la historia de Karen, analicemos los recursos que podrían conseguirse para alguien como ella, así como para aquellos que experimentan tipos más suaves de emergencia espiritual. Los requisitos esenciales para los que se relacionan con quien atraviesa una emergencia espiritual son: un genuino interés, cariño y amor. Sin esto es muy fácil enredarse en manipulaciones y juegos controladores que interfieren con el proceso y pueden herir a quien lo vive. No es imperativo que en todos los casos profesionales con experiencia ayuden en la crisis de transformación. Algunas familias bien preparadas o grupos de amigos tal vez se sientan equipados para manejar el proceso de transformación de sus seres queridos, en especial si éste es relativamente suave. Lo ideal es que los asistentes posean cierta cantidad de conocimientos sobre la dinámica del proceso y sus propiedades curativas, ya sea por sus lecturas o por sus terapias. En ocasiones una persona intuitiva, sin una comprensión formal, puede ser de mucha ayuda, pero, definitivamente, ésta no es la mejor opción. Por otro lado, hay momentos en los que el conocimiento y la experiencia de psicólogos, psiquiatras, médicos, sacerdotes, asistentes sociales o psicoterapeutas comprensivos se vuelven esenciales. Familiares y amigos serán de utilidad hasta cierto punto; luego se necesita la ayuda de alguien con conocimientos y preparación en el tema. Si la situación implica estados mentales, emocionales y físicos extremos, y se da por un período prolongado de tiempo, será necesario pedir la ayuda de un médico para eliminar la posibilidad de una enfermedad, y de alguien que maneje las realidades no ordinarias con sabiduría y comprensión. Hemos escuchado historias de parejas, familias o amigos que, sin una ayuda externa ni una preparación formal, y sin siquiera una comprensión de estas fuertes experiencias, ayudaron intuitivamente a un ser querido en su emergencia espiritual. El consiguiente estrés y confusión hace que este tipo de acercamiento diste de ser lo ideal, y es por esto que no lo recomendamos. A causa de que el campo de la emergencia espiritual es relativamente nuevo no hay, en este período de transición, un número suficiente de personas capaces de brindar la asistencia necesaria. Nos alienta el hecho de que más y más gente se está interesando tanto personal como profesionalmente en la psicología transpersonal, y se preparan en aproximaciones que reconocen y trabajan con estados profundamente emocionales y espirituales. Pero también nos damos cuenta de que tomará un tiempo antes de que se difundan cuidados de este tipo y se acceda con facilidad a una comprensión de las crisis de transformación. Mientras tanto, podemos delinear lo que ya está al alcance de quienes lo necesiten, y brindar algunas ideas tanto generales como específicas que tal vez puedan implementarse en un futuro cercano. Ya que cada situación implica experiencias distintas y diferentes grados de intensidad, diferentes personalidades y diferentes ambientes, es imposible prescribir algo definitivo a quienes desean ayudar. Los alentamos a variar nuestras sugerencias para que se adapten a sus propias situaciones. Un centro de asistencia que funcione las veinticuatro horas del día. En todos los lugares del mundo a los que hemos ido, cuando hablamos de la emergencia espiritual siempre hay alguien que pregunta dónde hay un buen centro de atención que funcione las veinticuatro horas e incorpore las ideas que proponemos. Es desalentador confesar que no existen muchos. En el apéndice II esbozamos cómo nosotros soñamos que podría ser un centro así. La idea básica consiste en un lugar en donde la gente pueda atravesar su emergencia espiritual y estar a salvo, con el apoyo de un equipo entrenado en un enfoque transpersonal, cuyos miembros hayan vivido sus propias experiencias de este tipo como parte de su preparación. Nos damos cuenta de que algunos hospitales en ocasiones permiten que los pacientes vivan su experiencia sin medicarlos ni intervenir para detener el proceso; pero son las pocas excepciones, y suelen depender de la influencia personal de un miembro del equipo. Es probable que se haga sin comprender en absoluto la naturaleza transpersonal del proceso y su potencial curativo. Además, el entorno de un hospital automáticamente le indica a la persona que está enferma.

Un servicio de "niñeros". Al involucramos en el área de la emergencia espiritual, supimos de varias situaciones en las que amigos y familiares se las arreglaron para la guía y el apoyo necesarios durante la emergencia espiritual mediante un sistema de "niñeros" como el que se creó para ayudar a Karen. Esto se daba en casos en los que alguien necesitaba atención las veinticuatro horas y no había ningún centro aceptable al cual acudir. A pesar de que estos servicios han funcionado correctamente, tienen obvias desventajas, como la factible falta de comprensión y de conocimientos sobre las realidades no ordinarias y lo difícil que resulta el proceso para quienes no están preparados. Aquí sigue nuestra idealización de lo que sería un servicio de "niñeros": Como en el caso de Karen, la persona permanece en su casa o en un entorno que le resulte familiar. Es así como el servicio no se establece en un lugar permanente, sino que quienes participan se ponen a disposición de la persona de acuerdo con la necesidad que haya. El servicio es organizado por uno o varios profesionales con la cooperación de un médico, y los primeros tienen experiencia en trabajar con emergencias espirituales. Quienes cuidan a la persona conocen muy bien lo que significan profundos estados emocionales y espirituales, preferiblemente porque ellos mismos han experimentado realidades no ordinarias gracias a terapias transpersonales, prácticas espirituales o sus propias crisis. Aunque sus acercamientos específicos varían, todos comparten la estrategia teórica y terapéutica: reconocer y confiar en el potencial de las emergencias espirituales y en la profunda sabiduría del proceso en sí. En el transcurso de la crisis, los asistentes se reúnen regularmente con el coordinador para analizar las cuestiones que hayan surgido. También se encuentran luego de finalizado el episodio para evaluar la situación. Cuando llega el momento de que la persona retome su vida normal, la decisión debe ser tomada por todos: tanto los que han participado en su cuidado como la misma persona que vivió la crisis. Los que la han cuidado preparan sistemas efectivos de apoyo tales como hogares de paso, grupos de apoyo, ayuda profesional y un contacto regular con otras personas que hayan vivido una emergencia espiritual para los cruciales días o semanas que siguen a ésta. Esto contribuirá a que el individuo

acepte e integre las experiencias y prosiga su autoexploración de ser necesario. La ventaja del servicio de "niñeros", además de la obvia de eliminar las complicaciones de los diagnósticos psiquiátricos y las medicaciones, incluye el hecho de que la persona puede permanecer en un ambiente que le es familiar o en su propio hogar, en una situación cómoda, con gente a quien conoce y en quien confía.

Profesionales de la salud mental que conozcan las emergencias espirituales. Habrá momentos en el proceso de transformación en los que será conveniente recurrir a profesionales tales como asistentes sociales, psicólogos, psiquiatras, consultores u otro tipo de terapeutas. Un terapeuta ideal será aquel capaz de acompañar en su aventura a quien está embarcado en una travesía de largo alcance que producirá respuestas y conclusiones que suelen desafiar a la lógica, y que contar con un marco conceptual que cubra la amplia gama de experiencias que una emergencia espiritual posibilita. Tal asistente deberá reconocer la naturaleza benéfica del proceso y tratar a los síntomas como oportunidades de curación, y no como síntomas de una enfermedad. Trabajará con ellos en lugar de intentar suprimirlos, confiando en que, con aliento y apoyo, el paciente atravesará las etapas difíciles de la emergencia espiritual, y gracias a ésta descubrirá una nueva fuerza y una mayor comprensión de todo el proceso. El terapeuta también creerá que el paciente, en las circunstancias adecuadas, es capaz de guiar su propio proceso. Sabrá cómo crear un contexto de apoyo y seguridad para la profunda transformación personal, e intuirá cuándo permitir que el paciente proceda sin intervenciones y cuándo brindar su guía. Las necesidades que enfrentará el terapeuta pueden cambiar de acuerdo con el nivel de experiencia que maneje el individuo. Si la persona está trabajando con recuerdos de su infancia, el profesional utilizará los conocimientos de su biografía para ayudarlo a desmadejar el pasado. Si alguien revive su nacimiento, el terapeuta le ofrecerá una técnica para favorecerlo. Si la experiencia se centra principalmente en los dominios de lo espiritual, lo mitológico o lo arquetípico, será necesario que trabaje en ese nivel. El problema al elegir a una persona que esté especializada en una sola área consiste en que, cuando los procesos interiores pasen a otro nivel, tal vez el profesional no sepa qué hacer. Un terapeuta cuyo marco conceptual se límite a lo biográfico posnatal quizás trate de volver a su niñez a quien vive una experiencia con la Madre Divina, ignorando lo que ocurre en ese momento. La mejor ayuda en una emergencia espiritual será dada por quien acepta todas las posibilidades de la experiencia humana y es capaz de seguir con facilidad a su paciente de un nivel a otro, cualquiera sea la dirección que necesite tomar. Tal terapeuta estará dispuesto a probar estrategias nuevas si son indicadas, y a apoyar el posible comienzo de una práctica espiritual adjunta a la terapia. El terapeuta o equipo de terapeutas ideal brinda una terapia tanto verbal como vivencia así como también se dirige a los distintos niveles de experiencia en emergencia de su paciente. La terapia verbal permite encontrarse con regularidad con un profesional de mente abierta para analizar las cuestiones personales e interpersonales que surjan en la vida para ayudar a descubrir soluciones propias. Esta será una forma muy efectiva de comprender y ser guiado y reafirmado en el camino, y ayudará a las personas cuya emergencia espiritual es muy intensa a integrarla y absorberla más tarde. Sin embargo, para quien vive un tipo de emergencia espiritual más activa y exigente, la terapia verbal no alcanza. Necesita trabajar, además, de una manera más activa con las intensas energías, emociones y experiencias a las que no basta con analizar. La ira o la ansiedad no desaparecen al hablar de ellas; necesitan expresarse en una atmósfera de seguridad y apoyo como parte de un proceso de limpieza. Una serie de terapias experienciales, como la Respiración Holotrópica, brindan este tipo de situación. Para ser totalmente efectivas, deben basarse en un modelo teórico que abarque toda la gama de experiencias humanas, incluyendo los niveles biográfico, perinatal y transpersonal. En manos de un terapeuta con un enfoque de este tipo, acercamientos poderosos como la Gestalt, la bioenergética, la psicoterapia orientada hacia los procesos y el trabajo neoreichiano de exteriorización pueden ser muy efectivos. Médicos de mentalidad abierta. Ya que la emergencia espiritual implica aspectos emocionales, espirituales y físicos, suelen darse períodos en los que tal vez se experimenten manifestaciones físicas distintivas que pueden parecerse a problemas biológicos. En esos momentos, resulta imperativo consultar a un médico para asegurarse de que dolores, palpitaciones y temblores no se originan en un problema médico. Lo ideal sería encontrar a un doctor que conozca bien la mecánica de la emergencia espiritual, sus manifestaciones y su pronóstico, y que sea capaz de distinguir entre los síntomas normales de un proceso de transformación y aquellos que tienen un origen biológico, y los trate correspondientemente. Pero como éste es un campo relativamente nuevo, a no hay demasiados médicos con tal preparación. Un médico profesional con una orientación holística, a pesar de no conocer específicamente los fenómenos inherentes a la emergencia espiritual, tendrá una actitud abierta que apoyará al proceso. Al relacionarse con médicos que no posean tal preparación, será mejor eludir discusiones sobre cuestiones metafísicas, ya que tal vez se malinterpretan las experiencias. Límite la interacción a la descripción de los síntomas, y concentrarse en los exámenes médicos que determinarán su origen e importancia.

Un maestro espiritual. A veces un proceso de transformación nos lleva en una dirección que con el tiempo puede clasificarse como perteneciente a un sistema espiritual en particular. Quien ha vivido una constelación de manifestaciones físicas, emocionales y vivenciales, tal vez se dé cuenta de que está viviendo el proceso Kundalini; o ha experimentado lo que los budistas zen llaman kensho o estado de iluminación; o ha atravesado lo que se parece a una iniciación chamánica. Si esto ocurre, quizás resulte valioso y hasta necesario buscar un buen maestro dentro de esa tradición: alguien que ha vivido esas experiencias, las comprende y sabe cómo ayudar a quienes las experimentan. También puede ofrecer herramientas para expandir aún más el propio proceso, trabajarla e integrarlo en la práctica diaria. Es importante encontrar una práctica en la que el propio proceso sea apoyado y respetado, en vez de tratado como algo para reprimir o desalentar. Ciertas tradiciones,

como el Yoga Siddha, el acercamiento enseñado por el Swami Muktananda y su sucesor, reconocen, analizan y aceptan las experiencias emocionales, físicas y espirituales que viven los meditadores al realizar sus prácticas. Algunas iglesias carismáticas estimulan activamente tales estados, ya que los consideran expresiones genuinas de la devoción y la manifestación de lo Divino. Otros tipos de oración y meditación aconsejan a la gente observar las imágenes y sensaciones a medida que éstas surgen, y permitir que se vayan. Los maestros desaconsejan activamente la expresión emocional y empujan a los estudiantes a aquietar su mente en vez de dejarse seducir por acontecimientos internos. Estos acercamientos eficaces y más sutiles tal vez resulten temporalmente inapropiados para quien está inmerso en un río rico en imágenes vividas y se siente impulsado a realizar movimientos físicos bruscos. La sabiduría, la guía y la presencia de maestros avezados pueden resultar de mucha ayuda. Si han trabajado mucho en su interior, los resultados de su propia transformación se hacen aparentes en la forma en que viven y se relacionan con ellos y con el inundo. Estar con un maestro de esta clase puede ser en sí mismo curativo, instructivo e inspirador. No todos los que declaran ser maestros espirituales tienen un nivel alto. Ahora analizaremos qué buscar en un maestro espiritual, así como también con respecto a un terapeuta más adelante. Por ahora, una sugerencia general para elegir sería que esta persona no declare tener todas las respuestas a los problemas de la vida, sino que ayude 'al guiar y al apoyar' nos en la búsqueda de nuestras propias soluciones. Una comunidad espiritual o terapéutica. Unirse a una comunidad espiritual o terapéutica no significa necesariamente que hay que dedicar toda la vida a ella. Sin embargo, si ha encontrado un buen maestro espiritual o terapeuta y descubre que se maneja cómodamente en un grupo de este tipo, tal vez deba considerar la idea de pasar cierto tiempo con ellos. Existen grupos espirituales tradicionales, como las órdenes cristianas contemplativas, las comunidades budistas o sangha y los ashrams. También existen diversos grupos terapéuticos que se han formado en torno de una técnica en particular, y centros que ofrecen una gran variedad de enfoques. Insistimos: es esencial que el grupo conozca las experiencias que usted vive y esté dispuesto a apoyarlo y a trabajar con usted de ser necesario. En un medio así, es más probable encontrar a otras personas que también hayan vivido este tipo de experiencias y nos ayuden con su guía. Además, son sitios en los cuales aprender herramientas como la oración, la meditación, los Círculos las prácticas chamánicas y los métodos terapéuticos que contribuyen a integrar y hacer más llevaderas las experiencias. Por más estructurado que esté un discípulo espiritual, quien vive una emergencia espiritual siempre tiene la libertad de elegir a su maestro. Un maestro zen nos contó el caso de un joven que había llegado a estudiar con él en un sangha. Cuando sus experiencias derivaron en una crisis: "...le dijimos que dejara de meditar y lo pusimos en la cocina, cortando verduras. Cuando ya no se pudo concentrar en eso, le pedimos que trabajara en el jardín. Cuando trabajar en el jardín se volvió demasiado exigente, sencillamente lo dejamos que anduviera en los campos, haciendo lo que le fuera necesario, hasta que completó su experiencia. Y luego pudo retomar su práctica". El joven tuvo la suerte de contar con el apoyo de una comunidad comprensiva, y abierta al espectro de experiencias que él estaba viviendo. A pesar de que su estructurada práctica zen no promovía este tipo de manifestaciones, fueron tolerantes y se arriesgaron a acompañarlo durante el episodio. Por desgracia, ésta no es la actitud típica en los grupos espirituales.

**Grupos de apoyo.** Un grupo de personas que haya atravesado una emergencia espiritual sería capaz de proveer de ayuda realmente eficaz a quien está en el medio de un período crítico. Existen grupos de autoayuda para muchas áreas, tales como los problemas de alcoholismo y droga dependencia, desórdenes del apetito, traumas a causa de una violación y otros, que se componen de individuos en diferentes etapas de su viaje, capaces de compartir sus experiencias comunes y brindar su comprensión. Para una persona en crisis, tales grupos proveen un espacio en donde analizar problemas y sentimientos, y brindar empatía y comprensión. También ayudan a desarrollar una manera de hablar sobre las experiencias, y a saber con quién hablarlas. Es muy probable que se sienta un incesante alivio al estar con otras personas que entienden desde su propia experiencia este momento, y que están dispuestas a escuchar sin emitir juicios. Con ellos se puede recuperar el sentido de la comunidad y perder la soledad y el aislamiento que llevan a creer que uno es el único que ha tenido este tipo de experiencias. Alguien como Karen hubiera hallado un gran soporte en un grupo de apoyo durante los meses y años posteriores a su crisis. Quienes viven la emergencia de lo espiritual en una forma menos dramática podrían utilizar al grupo como una base constante y regular de apoyo. No obstante, aunque existen para muchas otras necesidades, según lo que nosotros sabemos no existe ninguno para quienes atraviesan o han atravesado una emergencia espiritual. Con la experiencia obtenida de otras asociaciones, un grupo así podría comenzarse fácilmente, y brindaría un servicio invaluable a una importante cantidad de gente.

Un buen terapeuta corporal. Muchas escuelas de trabajo corporal creen que las emociones y experiencias permanecen, de alguna forma almacenadas en los músculos del cuerpo, y que quien esté capacitado para dar un masaje u otra forma de manipulación corporal puede ayudar a liberarlas. Durante una emergencia espiritual, cuando los sentimientos, recuerdos y sensaciones se están desbloqueando, alguien con una preparación adecuada es capaz de asistir este proceso. Con el trabajo del terapeuta, las imágenes, los recuerdos o las emociones pueden liberarse al relajar la tensión muscular. Muchas personas descubren que poseen recuerdos de situaciones dolorosas y de sus reacciones hacia éstas reprimidas corporalmente, y que el trabajo con el cuerpo las ayuda a liberarlas. Un terapeuta ideal estaría dispuesto a estimular al paciente a expresar de alguna forma lo que siente si esto surge naturalmente durante la sesión.

Alguien que haya vivido su propia crisis. Es bastante común que la gente salga de su crisis de transformación con la sensación de que el próximo paso a dar es ayudar a quienes se sientan tan azorados, desbordados,

asustados, entusiasmados y confundidos como ellos mismos lo estuvieron. Si han experimentado las cumbres y los abismos de su propio proceso de apertura, han obtenido una preparación vivencial única que será extremadamente valiosa para ayudar a otros. Esto no significa que guiarán las revelaciones, conclusiones o ideología de otra persona en una forma mesiánica, sino que simplemente la escucharán y le hablarán de su propio viaje sin exigir que la otra persona responda de una determinada manera. Las experiencias previas permiten apoyar el proceso de otro en toda su complejidad y su dramatismo, ya que conocen esos territorios a fondo. Una persona que ha estado allí no estará llena de juicios ni se sentirá superior. Al haber experimentado su propia curación, confía en el potencial positivo de estas situaciones. Este es un tipo de conocimiento muy distinto de aquel que proviene de leer sobre estas experiencias; es una sabiduría que se obtiene por haberlas atravesado. Al igual que aquellos drogadictos o alcohólicos que continúan creciendo y son una de las ayudas más eficaces en el tratamiento de quienes también sufren esos problemas, los que han vivido una emergencia espiritual y han integrado con éxito sus experiencias son muy eficaces trabajando con otros que comparten el mismo camino.

Buenos amigos y miembros de la familia. Estas personas, a causa de la relación ya establecida con la persona en una emergencia espiritual, suelen encontrarse en posición de ayudar, lo pidan o no. El profundo lazo que los une puede resultar tanto una ventaja cuanto una desventaja. Su confianza y su amor son capaces de proveer un medio emocionalmente curativo. Si viven muy cerca, tal vez también sean capaces de brindarle un refugio conocido y cómodo a la persona en crisis.

Una combinación de lo anterior. La situación ideal para quien vive una emergencia espiritual sería tener acceso a todos los recursos disponibles, y ser capaz de crear una combinación individual que satisfaga sus necesidades. Se podría trabajar regularmente con un buen psicólogo que conozca y comprenda al maestro espiritual y provea formas de combinar las conclusiones de la terapia con las lecciones de una práctica espiritual. Además, se podría concurrir semanalmente a un grupo de apoyo en el que el círculo de amigos se abra para incluir a personas que también han experimentado lo que uno atraviesa. Tal vez se pueda asistir periódica mente a retiros ofrecidos por un maestro, que profundicen y amplíen lo que se experimenta y se comprende. Al visitar al médico, será muy bueno hablar libremente de los demás elementos de la vida que puedan relacionarse con la condición física. También se podría ir a la casa de miembros de la familia que no sólo comprendan sino que, además, estén activamente embarcados en su propio crecimiento espiritual. Si su caso es como el de Karen, quien por un tiempo no fue capaz de funcionar con eficiencia en la vida cotidiana, asistir a un centro de atención que funcione las veinticuatro horas del día le brindaría la seguridad de un lugar en donde uno puede retirarse momentáneamente del mundo. Allí se podría atravesar la crisis con comprensión y amor, y al volver al mundo, ser capaz de utilizar los recursos mencionados anteriormente para promover aún más la curación.

#### **QUE Y A QUIENES EVITAR**

Ciertas situaciones y personas se interponen en el proceso de transformación, interrumpiéndolo, haciéndolo más lento, haciendo que parezca lo que no es o complicándolo de distintas maneras. Repetimos que, ya que cada caso es diferente y cada persona tiene necesidades individuales, es posible agregar otras sugerencias específicas a la lista. La aplicación de ciertas medidas rutinarias resulta contraproducente. Los tranquilizantes y otras medicaciones quizás resulten útiles para manejar ciertos desórdenes psiquiátricos, pero creemos que su difundido uso en causas indeterminadas no ofrece garantías. Si alguien está viviendo una verdadera emergencia espiritual, los sedantes irán en contra del impulso natural del proceso curativo. Suelen incrementar la ya de por sí abundante confusión y desorientación de la persona, y presentan el problema de los efectos secundarios y la dependencia química. La administración constante de drogas transmite el mensaje de que la persona está enferma, en vez de reconocer la posibilidad de que se encamine a su realización. Por este motivo, debería existir una enorme cautela en el USO de medicaciones y otros acercamientos represivos. Lo mismo se aplica a los diagnósticos psiquiátricos. A pesar de que en ciertos casos tales definiciones son útiles para categorizar y tratar a los pacientes, las fronteras de un diagnóstico suelen ser borrosas, y la gente a menudo recibe diagnósticos erróneos o que realmente no se aplican. Ciertamente, éste es el caso de personas que atraviesan una emergencia espiritual, que por lo general son mal diagnosticadas por profesionales sin mala intención. Es importante recordar que casi todos de nosotros somos el producto de una cultura que considera a los procesos de transformación como algo a evitar, por lo que, si nos sucede, automáticamente pensamos que está mal o que estamos enfermos. Si entonces recibimos un diagnóstico y una medicación de un experto, nuestra parte temerosa se dice: "Tenía razón. Algo anda muy mal conmigo". Resulta esencial que tanto la comunidad terapéutica cuanto la gente que atraviesa este proceso trasladen el énfasis puesto en tratar estos procesos a su potencial curativo, y los consideren como un impulso hacia la completud, una oportunidad para expandir nuestras posibilidades. En medio de una emergencia espiritual, se suele sentir impotencia y se acepta ayuda de cualquier fuente; las personas están más que dispuestas a poner su vida en manos de alguien que sostenga que es capaz de devolvernos a nuestra condición anterior. Muchos terapeutas sienten que poseen la experiencia, la técnica y la comprensión suficientes como para "arreglar" a una persona, de la misma manera en que un mecánico arregla un automóvil. Este tipo de acercamiento no va a funcionar con quien atraviesa una crisis espiritual, ya que trasladada la responsabilidad del proceso de la profunda sabiduría curativa que todos poseemos en nuestro interior a las limitaciones de un individuo exterior. Por lo tanto, es importante evitar a

terapeutas o guías que se presentan como expertos, como quienes poseen la respuesta para todos nuestros problemas.

#### **ELEGIR A UN TERAPEUTA, A UN MAESTRO O A UN GUÍA**

Cuando el proceso de apertura llega al punto en el que ya no puede ser manejado con los recursos propios, o cuando se siente que la situación se vuelve demasiado exigente para el entorno de relaciones, ha llegado el momento de buscar ayuda externa. A pesar de que el área de la emergencia espiritual es relativamente nueva y aún no hay muchas personas capacitadas específicamente para trabajar con quienes viven una crisis de transformación, existen muchas personas calificadas para esta tarea. Con el correr de los años, hemos desarrollado nuestro criterio personal con respecto a la elección de un buen terapeuta, maestro espiritual o guía para la transformación. Aquí siguen algunas de nuestras sugerencias:

La persona debería contar con una capacitación suficiente en la técnica o disciplina en cuestión; lo ideal sería que ya haya recorrido personalmente los territorios que los pacientes ven por primera vez. Un terapeuta gestáltico y un practicante de la Respiración Holotrópica han recibido una buena educación teórica, además de haber realizado un gran trabajo interior con esta técnica y experimentado su poder y su potencial terapéutico. Su marco conceptual debería ser muy amplio e incluir todas las áreas posibles, de la experiencia humana, dispuesto a seguir a la persona adonde sea necesario. Un maestro o terapeuta eficaz es humilde y compasivo; está dedicado al servicio y mantiene un estándar ético que no permite la manipulación de otros para provecho personal. Constantemente les indica a sus seguidores sus propios recursos interiores como llaves de la fuerza y el crecimiento, en vez de atribuirse el crédito por su desarrollo personal o espiritual, o convertirse en el mayor objeto de su devoción. Otro aspecto importante es el sentido del humor: la capacidad de reírse de sí mismo o de todo el juego cósmico en una situación dada. El maestro o guía que posee esta cualidad no se toma a sí mismo demasiado en serio aunque el trabajo y la relación con éste sean muy serios. Es de vital importancia que haya una resonancia entre el estudiante y el maestro o terapeuta. La resonancia no tiene, nada que ver con lo que nuestra mente considere correcto o qué deberíamos hacer o sentir; provendrá de una sensación de confianza y seguridad y de una esencial atracción hacia la persona y su tarea. Como una persona que vive una emergencia espiritual suele estar emocionalmente vulnerable, muchas veces sus decisiones se basan en deseos insatisfechos en vez de en necesidades presentes. Por esta razón, es importante analizar la elección del terapeuta con una persona objetiva en quien se confíe. Quizás estas cualidades suenen demasiado exigentes y usted se pregunte dónde hallar a una persona así. Hemos descrito a la persona ideal, pero tal vez resulte necesario hacer algunas concesiones. Existen personas muy calificadas que no son famosos profesionales, chamanes o gurúes, si no personas que realizan su trabajo con tranquilidad en un círculo muy pequeño de acción. Toma un cierto esfuerzo encontrarlas a través de grupos o instituciones con una orientación transpersonal, pero el tiempo extra y la investigación bien valen la pena. Hay demasiados de nosotros dispuestos a darle la existencia a la primera persona que aparezca, con la súplica: "No puedo manejar mi vida. Hágalo usted". Por desgracia, un abandono desesperado de sí mismo puede resultar en una gran confusión y, aun, en un daño en manos de una autoridad poco ética, manipuladora o en busca de provecho personal. En todas las disciplinas espirituales, el maestro es quien ha estudiado, practicado y, preferiblemente, ha tenido experiencias personales antes de estar listo para guiar a otros. En ciertas tradiciones, tal persona es elegida sólo a través de la transmisión directa de un linaje que ha sido bien desarrollado, refinado y reverenciado a lo largo de muchos años. Las técnicas aparentemente simples que sirven a tales adeptos en realidad son prácticas complejas que toma años dominar. El mismo tipo de precauciones deben ser tomadas con respecto a quienes se auto titulan terapeutas, pero comienzan a trabajar con gente luego de un período muy corto de exposición a diversas técnicas asequibles. Así como un maestro espiritual ha pasado mucho tiempo desarrollando su práctica, un buen terapeuta necesita haber amasado la experiencia suficiente, tanto personal como profesional, en su escuela terapéutica. Ha de haber estudiado y experimentado ese enfoque en profundidad y conocer detalladamente sus posibilidades y defectos. Al elegir a un terapeuta, tenga con él o ella una entrevista como la que tendría al elegir a un empleado. No tema preguntarle sobre su preparación, títulos, la definición de su rol y el grado de experiencia personal en cuanto a lo espiritual, los estados alterados de conciencia y los acercamientos transpersonales, así como sobre toda preocupación específica que usted tenga. Los mismos consejos generales se aplican al buscar a un maestro espiritual. En diversas publicaciones orientadas a lo espiritual salen avisos de una amplia gama de maestros y discípulos. Tal vez luego de leer un libro desee estudiar con su autor o con alguien que cultive esa disciplina. Hágales las mismas preguntas que le haría a un terapeuta, al maestro y a quienes lo rodean, y no olvide las cualidades que está buscando. Escuche su voz interior y asegúrese de que su elección se sienta correcta, y luego proceda, sabiendo que puede cambiar de idea si surge alguna señal de que ha hecho una elección equivocada o si surge algo mejor. Evite a terapeutas, maestros espirituales y guías que son rígidos, limitados y dogmáticos. Tales personas son arrogantes y exclusivistas, y aseguran tener las respuestas o el camino. Si demuestran poco sentido del humor y se toman a sí mismos y a su trabajo demasiado en serio, tales personas suelen haber hecho muy poco trabajo personal consecuente, y es factible que no cuenten con la experiencia necesaria con el método que aplican en los demás. Aun si están bien preparados, probablemente su capacitación se limite al análisis conceptual y a la teoría, y tenga poco que ver con la verdadera experiencia humana. Este tipo de psiquiatras se sienten incómodos ante las emociones de otros y las suyas propias, y tienden a prescribir tranquilizantes y demás medicaciones como la solución de los problemas de sus pacientes. Cuidado con los terapeutas o

maestros que con frecuencia hablan de sus logros y mencionan a pacientes o a alumnos ricos o prominentes. Aléjese de guías que se acreditan el haber arreglado a pacientes o a alumnos, usando frases del tipo: "Yo me ocupé de su miedo a las alturas", adjudicándose la responsabilidad por los cambios que se hayan dado. Personas como éstas quizás terminen dependiendo de sus pacientes o estudiantes como una forma de definir su identidad, y tal vez prolonguen la relación para satisfacer sus propias necesidades. No siempre es fácil saber dónde empezar cuando se busca a un buen terapeuta o maestro espiritual. No existe algo como un número telefónico en las páginas amarillas o referencias en los periódicos locales, aunque tal vez esto cambie en la medida en que se reconozca y acepte la importancia de las emergencias espirituales. La Red de Emergencias Espirituales se ha constituido en una fuente de información y servicios para quienes lo necesiten. Su dirección y teléfono aparecen en el apéndice 1. Si usted está en busca de un terapeuta, tal vez pueda ponerse en contacto con la Asociación Psicoanalítica Transpersonal de su país, o una escuela o universidad que brinde cursos en psicología transpersonal. Averigüe si conocen terapeutas con una orientación transpersonal. Las personas capacitadas en la Respiración Holotrópica cuentan tanto con la experiencia cuanto con el marco conceptual necesarios para trabajar en esta área. Un analista jungueano que se sienta cómodo trabajando con sentimientos y sensaciones corporales fuertes también será de mucha ayuda. En general, el acercamiento jungueano tiende a ser un poco intelectual, pero parte de una amplia comprensión de la experiencia humana que incluye la dimensión espiritual. Póngase en contacto con la organización jungueana más cercana y explique sus necesidades. Si concurre a un grupo de autoayuda, pregunte a otras personas si conocen a alguien abierto que acepte las exigencias de un camino de transformación. Siempre hay seres excepcionales en cualquier escuela terapéutica. Una mujer que atravesó lo que más tarde fue identificado como el despertar de Kundalini encontró un terapeuta freudiano que le dijo: "No tengo idea de lo que le pasa, y no sé adónde la llevará; pero estoy dispuesto a apoyarla en lo que sea necesario". Con un espíritu aventurero y un estímulo de este tipo, fue capaz de completar un difícil período de transformación y de pasar a una relación más sana con ella y con el mundo. La terapia suele ser tan buena como bueno sea el terapeuta, así que no se limite a ciertas escuelas psicológicas ni se cierre a encontrar posibilidades en sitios inesperados. Por ejemplo, alguien entrenado en el método de revivencia del nacimiento o "rebirthing", aunque acepte la realidad de los recuerdos del nacimiento tal vez esté totalmente cerrado a la posibilidad de la experiencia espiritual, mientras que otra persona con igual preparación quizás esté dispuesta a asistir a una persona, sea cual fuere la dirección que tome su proceso. Unas pocas palabras sobre otras personas que puedan presentarse para ayudar: miembros de la familia o amigos que no buscan sólo ayudar como "parteros" en el proceso. Una buena manera de distinguir a quienes realmente quieren ayudar de quienes no son los adecuados consiste en fijarse en sus motivos. Como lo mencionamos antes, quienes se involucran, ya sean profesionales, amigos o familiares, deberán estar ahí por que realmente se preocupan por la persona que atraviesa la emergencia espiritual, creen en el potencial curativo de tal experiencia y quieren ayudar. Si a una persona sólo la mueve la curiosidad, su necesidad de controlarlo todo o presumir, o su propia necesidad de ser necesaria, lo más probable es que su presencia resulte restrictiva o molesta. Ciertos ambientes también son contraproducentes. De ser posible, evite la esterilidad de lo institucional, que enfatiza la enfermedad, así como aquellos sitios inflexibles y dogmáticos como algunas familias, escuelas, organizaciones religiosas y comunidades. Evite cualquier ambiente que sólo ofrezca juicios, ira y arrogancia, en vez de amor, apoyo y atención. Si tales ambientes son lo único que está a su alcance, busque miembros del equipo que realicen un trabajo que difiera de los acercamientos tradicionales y comprendan sus necesidades.

## CAPÍTULO 11

### EL REGRESO AL HOGAR

El suave mundo que me rodea está radiante y luminoso... ¡Gracias por devolverme a mi hogar milagroso! Su amable presencia me da la bienvenida me da su calor me envuelve como los brazos generosos de un padre.

Este hogar familiar es donde comencé hace tanto tiempo. Aquí todo es distinto ahora, y sin embargo, todo sigue igual.

Escrito luego de una emergencia espiritual

Los capítulos anteriores hablaron sobre qué hacer durante un proceso de transformación, y ofrecieron sugerencias tanto para quienes viven esta experiencia cuanto para quienes los rodean. Ahora analizaremos el período en el que se vuelve a la vida cotidiana, después de un despertar relativamente suave o de una crisis que todo lo consume. ¿Qué es factible sentir en este período de transición? ¿Cuáles son los beneficios y cuáles los desafíos? ¿Cómo se puede impulsar una mayor integración de las experiencias que nos han cambiado la vida? ¿Cuáles son los últimos cambios que se pueden esperar? Este es el período del regreso al hogar. En esta etapa, la gente suele sentir un nuevo hogar en su interior, una fuente interna de consuelo y alimento. También suele descubrir o redescubrir los elementos significativos y reconfortantes del mundo a su alrededor, como las relaciones con aquellos que amamos o los ambientes y actividades familiares. No obstante, ya que todo puede llegar a cambiar tanto en la vida de una persona como consecuencia de una emergencia espiritual, este período no deja de tener sus desafíos. Algunos de los cambios generales incluyen la eliminación

de cualquier problema personal, la incorporación de elementos positivos en la propia vida, cambios en la escala de valores y la mayor importancia que se les concede a las dimensiones espirituales. Esta es la recompensa por la cual se recorre el proceso de transformación. Es probable que parezca como si se naciera de nuevo o se hubiera rejuvenecido; las personas se sienten muy distintas de como estaban al comienzo del camino. Se ha nacido a una relación más sana consigo mismo y con el mundo. Esta renovación puede no darse de golpe. Ciertas personas experimentan una súbita resolución de su emergencia y la transición rápida y fácil a una nueva y más eficaz forma de ser, pero la mayoría pasa por una etapa en donde retorna su vida y en la que siente una cierta inseguridad con respecto a sí misma y al lugar que ocupa en el mundo. En general, ninguna de las distintas y a veces dramáticas experiencias que hemos descrito son de algún valor, a menos que se las traslade a la realidad cotidiana y se las aplique a las conductas y actividades de la vida de todos los días. Muchas tradiciones espirituales advierten acerca de lo atractivos que pueden resultar los reinos trascendentales y sobre la tentación de abandonar el mundo en pos de ellos. Tal vez esté bien que algunas personas abandonen el mundo para dedicarse a la búsqueda exclusiva del espíritu. Candidatos serios a ashrams y monasterios deciden hacerlo. Sin embargo, la mayoría de nosotros encontramos nuestro verdadero llamado en los quehaceres cotidianos, el trabajo en el mundo y las relaciones con otras personas. Gracias a la propia transformación es posible encontrarle un profundo sentido místico a nuestra existencia diaria, y quizás descubramos que toda contribución espiritual de importancia comienza con la persona que está a nuestro lado. Volver a la vida cotidiana no implica abandonar nada. Al contrario, significa aportar lo que hemos obtenido en nuestra aventura en los dominios del inconsciente a los dominios en los que vivimos las veinticuatro horas del día. Al hacer esto podemos unir los dos mundos y descubrir que el impulso divino está en todas partes. Aprendemos a buscarlo y a verlo en todo lo que nos rodea, en cada acto que realizarnos, en cada persona con la que nos encontramos. Joseph Campbell, en *El héroe de las mil caras*, describe magistralmente los problemas de la reinserción. Como lo analizamos en el capítulo 6, los elementos en el viaje del héroe reflejan las experiencias interiores de la persona que recorre la transformación. El héroe ha abandonado el hogar, el lugar de la seguridad y la realidad conocidas, y se ha embarcado en una expedición que lo llevará a tierras llenas de misterio y aventura. Allí deberá enfrentar muchos desafíos e iniciaciones. Cuando se complete la prueba final, el héroe regresará al lugar en donde comenzó. El ambiente y el elenco de personajes tal vez sigan siendo los mismos allí, pero el héroe ha cambiado. Ha desarrollado los dones de la sabiduría y la comprensión, obtenidos gracias a las experiencias del camino. A pesar de esto, al héroe lleno de nuevas percepciones le resulta difícil adaptarse al viejo mundo. La forma en que Campbell retrata al héroe de regreso también abarca algunas de las experiencias de reinserción que enfrentan quienes vuelven a la vida cotidiana luego de una emergencia espiritual: El primer problema del héroe al regresar consiste en aceptar como reales, luego de la visión de la plenitud que coima el alma, a las alegrías y las penas pasajeras, las banalidades y las ruidosas obscenidades de la vida. ¿Por qué volver a un mundo así?... El héroe en su regreso, para terminar su aventura, debe sobrevivir al impacto del mundo. Quien retorna una situación familiar, por ejemplo, tal vez encuentre a su cultura y a las personas que la componen poco receptivas hacia sus nuevas capacidades. El héroe renacido debe entrar en la atmósfera ya olvidada en la que hombres y mujeres son fracciones pero se imaginan que están completos. Debe enfrentar a la sociedad con su elixir que destruye al ego y redime la vida, y a cambio recibir el golpe de las inquietudes razonables, la dureza del resentimiento y la gente buena que no llega a comprender. Debido a la magnitud de las experiencias de transformación, a mucha gente le resulta difícil aceptar y abrazar los aspectos aparentemente triviales de la realidad ordinaria. Tal vez también deban enfrentar el conflicto muy real de que el mundo de todos los días y la gente que los rodea no suelen estar muy receptivos hacia sus nuevos descubrimientos. Ahora exploraremos el período de transición entre la emergencia espiritual y la existencia estable, y brindaremos algunas ideas prácticas para hacer más fácil el regreso al hogar. También ofreceremos algunas consignas para la vida en este período.

#### *DE LA EMERGENCIA ESPIRITUAL A LA VIDA COTIDIANA*

A muchos de nosotros nos resulta fácil cuidar de otros y ayudarlos, muchas veces a nuestras expensas. Tanto en el período de transición cuanto más tarde, debería ser prioritario hacernos cargo de las necesidades que hacen a nuestra buena salud. Es necesario que nos nutramos por dentro antes de atender a lo exterior. Aquí siguen algunos de los desafíos que probablemente tenga que enfrentar, y las sugerencias generales en cuanto a qué hacer a su respecto. Como las necesidades y las experiencias son únicas, es factible que descubra variaciones o adiciones que se adaptan especialmente a su caso. Tal vez le resulte difícil determinar dónde termina usted y dónde comienza el mundo exterior. Luego de una emergencia espiritual, es probable que sienta que, a raíz de haber atravesado diversos estados internos, le cuesta definirse como individuo. Quizás haya vivido experiencias como la de convenirse en un animal, en un demonio o en otra persona; o viajado a través del tiempo y del espacio, identificándose con un sacerdote en el antiguo México, o con un soldado en la Primera Guerra Mundial. Tal vez atravesó una experiencia paranormal en la que salió de su cuerpo o se unió a otra persona. O sintió la experiencia de la aniquilación del ego en el camino. Quizás haya vivido estados de unión con el todo en los que se fusionó con el cosmos y se sintió parte de una red de conciencia interconectada. Ahora, estos estados desorientadores y causantes de confusión han cesado. Luego de una prueba interior de este tipo, es perfectamente natural albergar dudas sobre los propios límites al retornar la vida de todos los días. Después de la experiencia de la muerte del ego, en la que se pierde la vieja definición del propio ser, cómo no preguntarse ¿qué viene después? ¿Cómo es este nuevo yo? Al igual que con otros

elementos de una emergencia espiritual, el próximo paso se da sólo si uno lo permite. El nuevo ser surge automáticamente, y la mejor estrategia consiste en cooperar permitiendo que esto suceda. Dése tiempo para estar tranquilo y mantenga al mundo exterior lo menos complicado posible. Cada mañana escriba una lista de lo que necesita hacer ese día, y chequéela a lo largo de la jornada. Cuidado con sobrecargarse con tareas que piensa que debería hacer; permítase terminar algunas tareas al día siguiente. Con delicadeza utilice prácticas espirituales para obtener una mayor percepción y dirección. Interrogue a su fuente de sabiduría superior para obtener la luz y la claridad necesarias a medida que se transforma en un ser nuevo. Hable con su terapeuta y establezcan juntos la estrategia terapéutica que satisfaga sus necesidades. Tal vez le resulte importante establecer ciertos límites para sí. Algunas actividades, como la meditación intensa o una dura psicoterapia experiencial, resultan inadecuadas en esta etapa. Antes de experimentar más estados internos fuertes, es probable que necesite un tiempo para convertirse en un ser más seguro, mejor definido. Proseguir con la exploración será muy dril más adelante, cuando se sienta más firme y ya no esté tan débil. Quizás también necesite demarcar límites en sus relaciones con otras personas, lo que puede resultar difícil si usted solía estar a disposición de otros sin tenerse en cuenta a sí mismo. Aprenda a sentir y a expresar lo que necesita de la gente que lo rodea y en diversas situaciones. Establezca límites para usted, y cultive actividades y relaciones que apoyen su tenue percepción de sí mismo. No tema que el redefinirse como un ser aislado y retomar una psicología más centrada en el ego le harán perder su seguridad de ser algo más que su ser físico. Lo vívido de su experiencia desaparecerá lentamente, pero su recuerdo e impacto jamás lo abandonarán. Tal vez se sienta frágil, vulnerable o dubitativo, y necesite protegerse del contacto externo por un tiempo. Usted está saliendo de una aventura exigente en la que su anterior imagen de sí y su visión del mundo se hicieron pedazos. Ha estado expuesto a una amplia gama de experiencias extrañas, y es muy probable que se sienta cansado físicamente. Una mujer se dijo a sí misma cuando atravesaba esta etapa: "Tenía la imagen de que todas mis pequeñas terminaciones nerviosas estaban tan débiles y desgastadas como un cable de electricidad que ha sufrido una recarga, después de una actividad interior tan intensa". Insistimos en que se brinde todo el tiempo necesario para cuidarse a sí mismo. Lleve una vida lo más simple posible, y abandone por un tiempo toda ocupación que resulte demasiado exigente y compleja. Dése el gusto de realizar actividades que lo hagan sentirse bien: relajantes baños calientes, trabajos corporales reconfortantes y largas caminatas. Tal vez también descubra que lo ayuda realizar tareas básicas y poco complicadas, como trabajar en el jardín, cocinar o limpiar vidrios. Es factible que necesite además dormir más horas que lo habitual a medida que su cuerpo se recupera del estrés. Vaya temprano a la cama, y permítase dormir a la mañana y también siestas cuando sienta que lo necesita. Es muy fácil olvidarse de los hábitos regulares de alimentación durante una emergencia espiritual. Pruebe distintas comidas sanas mientras restablece sus fuerzas. Es posible que encuentre muy apetecibles alimentos frescos como frutas y verduras. Luego de haber estado tan comprometido con su mundo interior, puede resultarle útil y divertido concentrarse en su apariencia por un tiempo. Por más simple que parezca, un nuevo corte de pelo y ropa nueva pueden expresar y lucir más su nuevo ser. Quizás sienta por un tiempo la necesidad de protegerse en su interacción con la gente, así como en su relación con el mundo en general. No sería raro que le resulte difícil exponerse a ambientes que provocan excitación, tales como grandes fiestas ruidosas, calles citadinas, bulliciosos aeropuertos o un trabajo estresante. Evite estas situaciones tanto cuanto le sea posible; lo mismo se aplica a relaciones muy exigentes. Quizás sea preferible limitar sus relaciones a un pequeño grupo de amigos y familiares dispuestos a apoyarlo. Si usted tiene hijos, consiga alguien que lo ayude con ellos durante un tiempo, y si trabaja en las profesiones asistenciales atienda a menos pacientes. Quien realmente lo aprecie respetará cualquier límite temporario que usted necesite establecer. Las relaciones sexuales merecen ser tratadas con un cuidado especial en este momento. La mayoría de nosotros se siente vulnerable en la intimidad. Esta sensibilidad puede magnificarse en quien está saliendo de una emergencia espiritual, ya que está extremadamente abierto y receptivo. Al sentirnos llenos de un amor y una conexión recién descubiertos, muchos de nosotros desearemos expresarlo físicamente a nuestras parejas. Pero, en la intensidad de un encuentro sexual, tal vez nos sintamos extremadamente frágiles y desbordados. Insistimos en la necesidad de establecer una sensación más fuerte de los propios límites antes de involucrarse en una interacción tan poderosa con otra persona. Si usted ya tiene una relación reconfortante y llena de confianza, pídale a su pareja que lo abrace a menudo. Los mimos son muy nutritivos y reafirman en este punto. Si siente un menor deseo sexual que lo habitual, no tema que su vida íntima haya terminado. Esta es sólo una etapa, y lo más probable es que usted ya esté desarrollando su fuerza y una nueva sensación de sí mismo que mejorará sus interacciones futuras. Una advertencia a quienes en esta etapa comienzan una nueva relación sexual: como usted suele estar sensible y vulnerable, es probable que sus necesidades emocionales sean más intensas que lo habitual. A raíz de esto, tal vez se involucre en una relación íntima que con el tiempo le resulte incómoda e incluso dañina. Si, por ejemplo, alguien le brinda el calor y el consuelo físico en un momento en el que usted lo necesita especialmente, es probable que se ate y dependa de esa persona e inhiba su propio desarrollo y fuerza. Tal vez usted comience a volverse exigente, o descubra que su pareja se aprovecha de su fragilidad y lo induce a comportamientos incómodos o situaciones raras.

Tal vez siga sintiendo oleadas de emoción, visiones, percepciones u otras experiencias residuales. Esto es muy común: ha finalizado la parte dramática del proceso de transformación, uno vuelve a prestarle atención al mundo cotidiano y percibe intensamente los rastros de su experiencia. En ocasiones surgen sentimientos de rabia o de miedo aparentemente inadecuados, que eran comunes en su crisis, aunque ahora no son tan fuertes. Las sensaciones corporales como los temblores, el calor o diversos dolores pueden recurrir en una

forma más suave. También es posible que al retomar las actividades diarias vea algo que le recuerda una parte de su experiencia o inclusive dispare una visión breve. Quizás una comprensión profunda lo acometa en un momento inesperado y lo aparte de sus actividades cotidianas, despertando otra vez lo más profundo. Estas olas de emoción y experiencias no significan que necesariamente se está a punto de sumergirse de nuevo en las profundidades del inconsciente. Lo más probable es que sean fragmentos residuales del proceso de transformación, que se retirarán al continuar la curación. Cuando se den, trabaje con ellos utilizando las mismas estrategias que resultaron eficaces durante su emergencia espiritual. La terapia experiencial, la práctica de la meditación, el movimiento físico y la expresión creativa son todas formas buenas de manejar estos residuos. Por el bien de sus relaciones, así como de su propia salud, aprenda a vigilar la aparición de estos resabios y manténgalos alejados de su vida exterior. Tenga cuidado de no proyectar estas emociones en otras personas o de culpar a sus circunstancias de vida por la irresolución de sus experiencias internas. Es posible que se vea tentado a descargar una oleada de los resabios de ira en su pobre pareja o colega, y justifique sus emociones encontrando que algo anda mal en su matrimonio o trabajo. Un buen terapeuta, maestro espiritual o grupo de apoyo lo pueden guiar.

Tal vez no sepa qué decirle a la gente ni cómo actuar. Al salir de su emergencia espiritual, no sería raro que se pregunte: "¿Qué pasó?". Es probable que pase un cierto tiempo antes de que encuentre una respuesta satisfactoria. Con mucha frecuencia, las experiencias se dan antes de que exista una comprensión intelectual de ellas. La explicación lógica suele desarrollarse lentamente al tomar contacto con libros, maestros u otras personas que hayan recorrido caminos similares. Por un tiempo, es factible que se encuentre en una especie de limbo, sin siquiera estar seguro de cómo hablar consigo mismo sobre lo ocurrido. O tal vez esté muy entusiasmado con sus nuevas perspectivas y sienta la urgencia de compartirlas con cualquiera que lo escuche, o espere que su nueva sabiduría ayude a otras personas. Lo más probable es que haya personas curiosas a su alrededor que han estado observando y ayudando en la transformación; y tendrán preguntas que hacer. El problema consiste ahora en cómo comunicar algo que ni usted mismo comprende. A esto agréguele el factor de que su nuevo ser todavía está en desarrollo, y se siente vulnerable e inseguro sobre sus propios límites. Quizás tenga ciertas reservas sobre cómo actuar y se sienta un poco confundido e incómodo con la gente, porque cree que lo criticarán por sus extrañas experiencias o darán por sentado que usted volverá a actuar como lo hacía antes. Algunos familiares o amigos, aliviados porque la fase dramática de la experiencia ha quedado atrás, tendrán la seguridad de que todo "volverá a lo normal". Sin embargo es probable que, por su parte que usted sienta que recién ha comenzado un camino espiritual de por vida. En general los demás no comprenden la importancia de sus experiencias. Si sostienen una visión del mundo materialista, hasta se sentirán amenazados por una perspectiva nueva. Usted, por otra parte, siente que ha resurgido de su crisis espiritual con amplias percepciones o dones creativos que pueden ser usados para ayudar a los demás. En El héroe de las mil caras, Joseph Campbell describe maravillosamente este sentimiento: ¿Cómo volver a enseñar... lo que ha sido enseñado correctamente y aprendido incorrectamente miles y miles de veces, a través de milenios de tontería prudente del ser humano? Esta es la última prueba del héroe... ¿Cómo comunicar el mensaje del vacío que todo lo genera a quienes insisten en la evidencia exclusiva de sus sentidos? ¿Cómo hablar de sus nuevas perspectivas con personas que permanecen limitadas por sus propias ideas sobre la vida? Con mucho cuidado. El problema de la comunicación es tino de los más difíciles en el regreso al hogar. Hemos encontrado a demasiadas personas que han tratado de hablar sobre sus experiencias y percepciones con otras personas no preparadas para escuchar cosas así; personas que no han visitado jamás estas regiones y están probablemente muy comprometidas con su forma protectora de comprenderse a sí mismos y al mundo. Sea lo que fuere que les digamos a estas personas, harán oídos sordos. Sencillamente no podrán o no querrán escuchar. O tal vez reaccionarán en una forma que nos herirá. Jefes, colegas, amigos y familiares quizás se sientan amenazados por lo que contamos y se alejen, o directamente se conviertan en antagonistas. Profesionales con una visión limitada de nuestro proceso tal vez nos otorguen diagnósticos patológicos y recomiendan tratamientos que vayan en contra de un futuro desarrollo. Existe una buena forma de discriminar entre aquellos que pueden responder negativamente y los que sienten una sincera curiosidad sobre la transformación. Es muy probable que la gente note alguna diferencia externa en usted. Tal vez sus ojos estén claros y brillantes, y su rostro radiante transmita un inédito entusiasmo o paz. "¡Qué bien te ves!", le dirán, para preguntar luego: "¿Qué has estado haciendo?". En vez de revelar de inmediato sus experiencias más profundas, pregúntele si les gustaría dedicarle un rato a charlar sobre el asunto. Esta sencilla pregunta ayuda a distinguir quiénes están auténticamente interesados. Si alguien responde: "Por supuesto", y acto seguido pasa a otro tema, usted sabrá que su interés es sólo superficial. Si, por otra parte, su amigo responde: "Sí. ¿Cuándo podemos sentarnos a charlarlo? Quiero que me cuentes todo", existe una buena posibilidad de que sea en serio. Aun entonces, aprenda a contar su historia con sentido común, y lleve a su escucha a la profundidad de detalles e ideas que busca. Siempre habrá tiempo para contar más en futuras conversaciones. Las disciplinas espirituales tienen diversas actitudes sobre si la gente debe o no hablar sobre su camino interior. Algunas escuelas creen que le quita poder a la experiencia hablar sobre ella, y que una charla de este tipo puede producir rasgos indeseables, como el orgullo y la satisfacción consigo mismo. Muchos estados son inefables de todas maneras, y hasta los místicos más elocuentes han tenido dificultad para expresarlos en palabras. Es probable que descubra que resulta imposible articular satisfactoriamente algo tan intangible, transitorio y avasallador como la experiencia de la muerte o la disolución en el cosmos. Otras tradiciones instan a la expresión, a pesar de sus límites, como una forma de integrar los estados internos a la vida cotidiana. Al

hablar de una experiencia con personas que la comprenden, se entenderá aún más lo que ha ocurrido. También se aprenderá a aplicar las nuevas percepciones y lecciones en el mundo de todos los días. Se hará necesario elegir la propia estrategia y, al mismo tiempo, permanecer abiertos a cambiarla a medida que pasa el tiempo. Quizás desee tomarse un tiempo para permanecer callado antes de hablar a los demás sobre el viaje interior; o tal vez sienta la urgencia de hablar sobre sus experiencias como un recurso para comprenderlas. Asegúrese de encontrar a personas receptivas; personas que hayan atravesado procesos similares, terapeutas o maestros espirituales con experiencia, o un grupo de apoyo. Quizá pueda intentar expresar sus experiencias a través de la pintura, la escritura, la poesía, la danza o el canto. Las metáforas de estas formas creativas se acercan al lenguaje simbólico del mundo interno. Nuestra cultura se muestra mucho más tolerante hacia las ideas que se expresan artísticamente que hacia las que se expresan de forma directa. Decida lo que decida, no cometa el error de imponer sus ideas a personas que no desean escucharlas. Algunos de nosotros sentimos tanto entusiasmo por los cambios que notamos en nosotros mismos que, compulsivamente, queremos compartirlos con todos. Tal vez vayamos tan lejos como para querer convertir a otros, lo que sólo causará incomodidad y problemas interpersonales. Todos estamos en diferentes etapas de desarrollo, y merecemos respeto por lo que somos y por dónde estamos en un momento dado. Cada uno tiene un camino que recorrer, y tal vez nuestras rutas sean muy distintas. Aunque esto no resulte claro al principio, nuestra experiencia no nos hace especiales o superiores. Si se han tenido revelaciones sobre las regiones de lo trascendente o percepciones sobre el funcionamiento del cosmos, recordemos que estas experiencias están potencialmente al alcance de todos. De otro modo sería muy fácil desarrollar un orgullo y una arrogancia espirituales, muy seductores pero potencialmente dañinos como distracciones muy conocidas en las tradiciones espirituales. Si se descubre creyendo que tiene las respuestas y tiene una misión especial para llevar su mensaje al mundo, tenga cuidado. Las respuestas que parecen importantes para usted tal vez no sean las apropiadas para otra persona. La humildad es una de las características más importantes de una persona realmente desarrollada espiritualmente.

Tal vez se sienta avergonzado, lleno de juicios o culpable por su comportamiento durante la emergencia espiritual. Esto suele ocurrirles a personas que han atravesado un tipo extremo de emergencia espiritual que implica coloridas experiencias, movimientos bruscos y la expresión de emociones. Es probable que no se recuerden algunas de las cosas que se dijeron o hicieron. Al salir de la crisis, de pronto uno se pregunta qué hizo, quién lo vio, qué pensaron de usted. Este tipo de actitud es muy común y obstaculiza la curación. La mente es el peor enemigo en un proceso de transformación. Durante una experiencia fuerte, lo más probable será que el mundo lógico ceda ante los dominios irracionales del inconsciente. Posiblemente usted haya hecho o dicho cosas que parecieron perfectamente apropiadas en el momento y el contexto de su emergencia. Sin embargo, una vez que se comienza a retomar la existencia racional, tales conductas parecerán fuera de lugar e, incluso, inaceptables. Ahora que la carga y el agotamiento de las experiencias han disminuido, su vividez desaparece para convertirlas en un recuerdo. La mente se introduce e intenta justificar sus conductas extrañas y aparentemente ilógicas. La gente en esta etapa siempre intenta negar el alcance y la importancia de su experiencia, y hasta es posible que intente negar experiencias y perspectivas que fueron de enorme importancia, o trate de minimizar su impacto tratando de explicarlas, diciendo: "Estaba bajo mucha presión y no sabía lo que hacía". Si aún no ha comprendido lo que le ocurrió y se siente aislado, es factible que trate de convencerse de que en realidad se volvió loco. Uno se siente tan destruido por la experiencia que desesperadamente quiere volver a la "vida normal"; al haber estado tan fuera de control, se necesita retomar una existencia cuidadosamente regulada. Uno se aferra al concepto que se tiene de la normalidad y desea ser aceptable otra vez ante sí mismo y ante la cultura que lo rodea. Se siente culpa, y uno se convierte en su peor juez. Este es otro momento en el que una buena comunidad de gente comprensiva lo puede ayudar. Un terapeuta experimentado, un maestro espiritual, un grupo de apoyo u otros buscadores como usted lo ayudarán a reconocer y honrar la profunda naturaleza de la experiencia que le ha cambiado la vida. Esto lo ayudará a aceptar la forma que haya tomado y pasar a otra cosa. Continúe aprendiendo sobre la dinámica de la emergencia espiritual. Descubrirá que muchas experiencias de transformación están llenas de dramatismo. Lea las descripciones de experiencias espirituales de santos y profetas y de los cuarenta días de Cristo en el desierto: están llenas de desafíos gigantescos. Escuche la música emotiva y evocadora de las iglesias carismáticas. Investigue sobre los rituales culturales de transformación. Todas estas expresiones devocionales son expresivas, apasionadas y poderosas, y de muestran la enorme y elemental fuerza espiritual que actúa en la experiencia del despertar que destruye el mundo conocido. Nada tienen que ver con la apariencia cortés y controlada de la mayoría de las relaciones sociales. Una vez que acepte que sus experiencias fueron un aspecto necesario de una emergencia de lo espiritual en su vida, agradecerá que se hayan dado, y podrá continuar honrándolas por el rol que han cumplido en su desarrollo. Pero no se quede ahí; no permanezca en lo que ha pasado, que todavía queda mucho por andar. Con tantas otras cosas que le ocurren, lo último que necesitaría es una capa extra de culpa y juicio de sí mismo. Sea tolerante. Utilice técnicas de meditación para aquietar su mente y desarrolle su habilidad para observar su gimnasia mental sin dejarse influir.

Tal vez le resulte difícil digerir intelectual y filosóficamente su experiencia o reconciliarla con su antigua visión del mundo. Este es otro de los desafíos normales. Considere cómo estaba construida antes su visión del mundo. Quizás usted creía que no era más que su cuerpo, que la vida comienza al nacer y termina cuando morimos. Desarrollar su potencial significaba desarrollar su mente y las habilidades mecánicas, o ir adelante en el mundo. Su percepción se limitaba a lo que era capaz de ver, gustar, tocar, oír y oler. El amor se basaba en el

sexo y la seguridad, y sus aspiraciones se conectaban tan sólo al éxito en lo material. Luego, durante su emergencia espiritual, revive su nacimiento, se enfrenta con la muerte y se da cuenta de que hay más cosas en la vida que las que usted imaginaba. Tiene repetidas experiencias de salida del cuerpo y se entera de que es más que un ser físico. Quizás se ha convertido en un guerrero samurai en una vívida escena en el antiguo Japón y comience a considerar la posibilidad de la reencarnación. Al visitar regiones nuevas en su interior, de pronto se siente imbuido de ideas creativas y nuevas percepciones, y descubre que su potencial no parece tener límites. Luego de muchos sueños de clarividencia y percepciones intuitivas, se da cuenta de que hay más da cinco sentidos a su disposición. Si experimenta la unidad mística de toda la creación, descubrirá también un nuevo significado del amor. Experimentando todo esto, comenzará a dedicarse a la búsqueda de una verdadera vida espiritual. Como si esto no fuera suficiente, imagine que es judío y sus visiones místicas más importantes transcurren en el contexto de la tradición árabe sufí. O que es un católico practicante y sus estados de transformación importantes son hindúes, O que es budista pero vive experiencias relacionadas con el cristianismo. ¿Cómo siquiera empezar a pensar sobre estos drásticos alejamientos de su vieja visión del mundo? ¿Qué sentido tienen? ¿Cómo conceptualizarlos? ¿Esto significa que debe abandonar su identidad anterior, así como las relaciones que se basaban en esa identidad? Mucha gente suele responder automáticamente a este tipo de preguntas. Al salir de su experiencia se sienten tolerantes y completos, sin demasiada necesidad de cuestionar lo ocurrido. La experiencia suele tener sentido a un nivel visceral y no hace falta analizarla. Pero otras personas se debaten entre estas preguntas: han construido todo un estilo de vida y una escala de valores alrededor de su antigua forma de ser y no quieren abandonarlos. Una forma de ayudar a digerir las nuevas maneras de pensar consiste en aprender. Lea libros y hable con otras personas. Si ha tenido experiencias relacionadas con otra cultura, investigue específicamente sobre su historia, su arte y su literatura, y vea si resuenan con su nueva apertura. Si un símbolo específico, como un cisne o un círculo, reaparece constante- mente, averigüe cuál es el significado de los cisnes y los círculos en diversas culturas. Quizás encuentre pistas que lo ayuden a comprender su significado en su vida. Rodéese de gente que tenga una comprensión similar a la que se está desarrollando en usted. Participe en un grupo de meditación o de oración que ofrezca prácticas de la tradición que usted ha encontrado internamente. Esto no significa que deba aceptar de inmediato lo que éstas quieren enseñar pero al estar ahí encontrará pistas de su propio destino interior. Esto puede o no significar desconectarse temporal o permanentemente de amigos u organizaciones que compartían su visión del mundo. Para algunas personas es fácil mantener el curso nuevo permaneciendo en su antiguo ambiente. Para otras no. Vivir una emergencia espiritual no significa que automáticamente de be abandonar su anterior forma de vida. A pesar de que mucho cambie en su interior, se pueden mantener las mismas actividades y relaciones: sólo que se conectarán con ellas de una manera distinta. Sin embargo tal vez encuentre que sus circunstancias de vida son incompatibles con sus nuevas perspectivas y valores, y deseará estar en un medio más congruente con lo que usted está deviniendo en ser. Necesitará estar con personas que lo entiendan. Lo mismo ocurre con las tradiciones religiosas. Quizás usted se crió en una familia o una comunidad practicantes. Cuando comenzó su transformación, de pronto vivió experiencias importantes en una fe distinta. Es factible que comience a cuestionar su propio sistema de valores, y se pregunte si ha llegado el momento de abandonarlo. Este puede resultar un dilema muy difícil si usted está bajo la presión de quienes lo rodean para que se quede donde está. No es necesario abandonar creencias que han sido muy importantes para usted. Sin embargo, algunas personas eligen hacerlo, y a veces adoptan otra tradición al descubrir una empatía que jamás habían experimentado con la suya original. Muchos comienzan a interesarse en las dimensiones místicas de todas las religiones y se dan cuenta de que el núcleo místico de su propia religión mantiene su atención. Tal vez consideren que cada fe es un camino diferente hacia una misma meta, y desarrolle una actitud universalista y ecuménica, una especie de espiritualidad planetaria. Otros se alejan por un tiempo de su propia tradición, para retomarla con un acritud nueva. Una amiga nuestra que fue criada en una familia judía ortodoxa, vivió su despertar en un contexto hindú. Pasó varios años con un maestro espiritual del este de la India, en donde adquirió conocimientos y aprendió prácticas muy valiosas para su desarrollo. Se dio cuenta de que los problemas con su propia tradición provenían del acercamiento dogmático y excluyente de su familia. En sus estados místicos había aprendido lo que vale una vida basada en una perspectiva abierta y unitiva y, como todavía añoraba la tradición de la que provenía, volvió al judaísmo, pero esta vez la atrajeron sus aspectos místicos; las prácticas jasídicas y la Kabbalah.

Tal vez sienta alternativamente fuertes oleadas de alivio, humildad, sobrecogimiento, gracia, gratitud y maravilla. Llegamos ahora a los desafíos más agradables. Además de las oleadas residuales de emociones como la ira o el miedo, también comenzará a notar las de emociones o experiencias positivas. Al disminuir muchos de los estados perturbadores todo el ser sentirá un enorme alivio. La presión de los intensos estados internos se ha ido, y uno se siente más equilibrado y relajado. Quizás ha enfrentado ciertos aspectos básicos tuyos, como su miedo a la muerte o sus impulsos destructivos; o sentido una enorme humildad ante la profunda radiancia interior. A raíz de esto, su falso orgullo se ha suavizado y siente una nueva humildad. Muchas barreras entre usted y el resto del mando han desaparecido. Tal vez se sienta sobrecogido por el alcance y la calidad de sus experiencias, y bendecido por una fuerza más grande que lo ha guiado en los momentos más duros. Agradece no sólo haber terminado con muchas de las dificultades, sino también haber despertado a nuevas dimensiones y posibilidades en su interior. Al regresar de su viaje, se siente maravillado por la inmensidad de su experiencia y las riquezas que ha descubierto en su vida cotidiana. Los momentos comunes brindan sentimientos extraordinarios: en una caminata por el bosque, ver un nido lleno de pichones lo

lleva a sentir una fuerte conexión con la creatividad del universo. Una ventana de un rascacielos que brilla en el sol atrapa su atención, y se siente otra vez una excepcional claridad. Escuchar una poderosa pieza de música coral hace que sintamos maravilla y reverenda por las vastas dimensiones del espíritu creativo. También, la plenitud de compartir un momento de intimidad con un hijo. Un nuevo lugar positivo se ha abierto en su interior. Sin embargo, a pesar de que los estados que emanan de él son nutritivos y curativos, suelen ser transitorios. Puede aprender a trabajarlos, desarrollarlos y ampliarlos. Dése tiempo para la reflexión y las actividades creativas, como la escritura y la pintura. Salga a caminar en la naturaleza si le es posible. Ex póngase a situaciones y actividades —como escuchar música armoniosa y cuidar el jardín— que estimulen estos sentimientos. La meditación, la oración y la terapia regular pueden ayudar a pro mover estos estados y a convertirlos en algo más constante en la vida.

Tal vez le sea difícil aceptar las experiencias extrañas positivas que se introducen en su vida y no sepa cómo manejar esta nueva fuente de fortaleza. Muchos de nosotros estarnos tan acostumbrados a luchar que no sabemos qué hacer cuando empezamos a sentirnos mejor. Hemos pasado tanto tiempo sintiéndonos mal, luchando con nuestros temores y fantasías, que parece no haber más que eso. Sentir de pronto una corriente constante de emociones positivas puede ser un shock. Muchas personas reaccionan aferrándose a los problemas y dolores que les quedan porque les resultan conocidos. Quizás hasta busquemos actividades como la militancia política o las relaciones conflictivas para continuar con la lucha y la infelicidad. Suele ser difícil romper con estos patrones de toda una vida. Proseguir con la exploración interior lo ayudará a disipar dudas y a encontrar las raíces de éstas. La terapia experiencial lo ayudará a descubrir las antiguas programaciones restrictivas ("No merezco sentirme bien"; "Vivir es sufrir y vivo para sufrir"; "Si me siento demasiado feliz es que no estoy trabajando lo suficiente") y eliminarlas. Descubrirá que al limpiar estos viejos sentimientos la nueva fuente de fortaleza se volverá más y más potente. Aprenderá que realmente merece ser feliz, estar en paz y realizarse, y que ésta es una meta natural para todo ser humano. Con el tiempo, aprenderá a aceptar y dar la bienvenida a este nuevo centro de sí mismo y a utilizarlo en la vida de todos los días.

Tal vez se encuentre a sí mismo esperando que su nuevo estado desparezca sin más. Quizá durante meses o años se ha acostumbrado a fuertes altibajos. Ha tenido vistazos de expansión y serenidad, pero nunca duraron mucho y se vieron sobre pasados por sus problemas. En repetidas ocasiones, justo cuando estaba convencido de que había logrado ser feliz, algo ocurría y su mundo parecía destruirse otra vez. Se acostumbró tanto a este patrón que asumió que la poca confiabilidad de la montaña rusa era lo que todos debemos soportar. Después de su emergencia espiritual, tal vez comenzó a notar que los cambios positivos en su vida no desaparecían. Pasó el tiempo y usted se dio cuenta de que anduvo en puntas de pie, esperando un cambio abrupto que no se realizó. Para la mayoría de la gente, una vez que suficientes barreras han sido quitadas entre ellos y su potencial positivo, esa poderosa fuente vital no disminuye. Es como si el dique se hubiera roto y el océano contenido detrás de él se vertiera sobre uno. Esto no implica que su existencia será siempre estable y feliz: seguirá enfrentando toda suerte de desafíos como parte de la vida, pero gracias a su nueva claridad y paz interior, su visión del significado de esos momentos habrá cambiado y sus reacciones serán menos bruscas y más equilibradas. Como nos contaba una persona: "Antes los problemas eran obstáculos cuando iba a los tropezones por la vida; ahora son vallas en mi camino espiritual". Ya no se está a merced de las emociones. Como consecuencia, los altibajos de las emociones no son tan extremos. Alguien en esta etapa dijo: "Sé que no soy un iluminado, pero ahora hay mucha más luz en mi vida". Como con otros aspectos del regreso al hogar, dése tiempo para observar y disfrutar sus nuevos dones. Eventualmente aprenderá a aceptarlos como parte de su ser renovado, y descubrirá maneras de utilizarlos en el mundo.

Tal vez sienta que, aunque hay más trabajo que hacer, necesita concentrarse en actividades nutritivas por un tiempo. Muchas personas que se embarcan en un viaje de autoexploración llegan a percibir que nuestras dimensiones interiores no tienen límites. La continuación de nuestro viaje espiritual nos llevará a aspectos más profundos y más amplios de nosotros mismos y del misterio que nos rodea. Quizás el estado de liberación final descrito en los textos místicos está ahí esperándolo, pero usted se da cuenta de que queda mucho por hacer antes de realizarlo. Después de su emergencia espiritual, tal vez le quede la sensación de una región interior inmensa que espera ser explorada. Hay residuos como la ira, el miedo y el resentimiento que aún deben curarse. Quizás necesite resolver situaciones poco sanas con sus padres, su pareja o amistades. Sabe que debe tirar más para tener una mayor claridad, pero ha trabajado tanto durante tanto tiempo que está cansado. A menos que sus emociones o experiencias perturben su vida cotidiana, un mayor trabajo terapéutico tal vez no sea lo mejor en este momento. Sabiendo que hay más para hacer en un futuro, puede libremente permitirse un período de descanso y de recuperación antes de sumergirse en el siguiente gran esfuerzo. Acaba de atravesar una importantísima experiencia de transformación que probablemente sea una de las fases más relevantes de su vida. Necesita darse tiempo para empaparse de las lecciones que le brindaron sus experiencias, para reflexionar y recargarse. Descubra qué lo nutre y reserve una parte del día para poder realizar estas actividades. Tal vez se sienta alimentado por un buen baño o por la natación, porque se deleita con las cualidades curativas del agua. Un período de tranquila meditación o una larga corrida bien temprano por la mañana pueden surtir el mismo efecto. Quizás quiera cuidar especialmente su vestimenta; encuentre algunos artículos de ropa que lo hagan sentirse bien por dentro y por fuera. Sea lo que sea, tómese el tiempo que necesite para continuar con su proceso curativo. Seguramente sabrá en qué momento está listo para proseguir con un trabajo más activo en sí mismo. En la transición hacia una participación plena en la vida cotidiana, encontrará útil continuar con algunas de las sugerencias que hemos brindado. Cree un estilo de vida

que tenga en cuenta la simplicidad, momentos de reflexión y actividades que lo nutran. Continúe con su práctica espiritual y/o algún tipo de terapia transpersonal. Incluya en su vida a gente que comparta la misma visión del mundo y los mismos valores. Cuando sea apropiado, utilice su experiencia para ayudar a otros. El servicio no tiene por qué consistir en otra cosa que escuchar verdadera- mente a sus hijos cuando necesitan a alguien con quien hablar, o ayudar a su pareja a realizar algo que para él o ella es importante. Tal vez implique estar a disposición de otros que están atravesando una crisis, u ofrecerse voluntariamente para trabajar en una organización orientada hacia el ser vicio, como la Red de Emergencias Espirituales. Quizás le atraiga dar charlas sobre las lecciones que ha aprendido o escribir un artículo educativo sobre el tema. Cualquiera sea la forma, el servicio es tan benéfico para quien lo brinda como para quien lo recibe. Es una forma maravillosa de contrarrestar la posible tendencia a permanecer en los problemas y frustraciones diarias. Al concentrarse en otra persona por un rato, es muy probable que nuestras propias preocupaciones se desvanezcan. Recuerde aquel dicho: "No se tiene algo hasta que se lo da". Dé de su nueva sabiduría y los beneficios de su curación, y le estará dando un sentido grande a su vida.

### *LAS RECOMPENSAS DEL NUEVO SER*

En Lalleshwari Spirirual Poems by a great Siddha Yogini, encontramos lo siguiente:

Cuando se quemen tus impurezas a través del sufrimiento, te volverá más brillante que un espejo bajo el sol, más puro que la más perfecta de las perlas.

En una emergencia espiritual, se retiran muchas de las pantallas que oscurecen lo que uno es en realidad, y se puede comenzar a percibir una esencia personal positiva. Estas barreras eran las experiencias emocionales, psicológicas y físicas que estaban almacenadas en nuestro interior. Con la disolución o limpieza de estos bloqueos, aparecen y se fortalecen nuevas dimensiones del propio ser. A través de un desarrollo y una alimentación posterior, el núcleo central del espíritu se hace gradualmente más potente, más accesible e importante en la vida del individuo. Gran cantidad de personas que atraviesan esta etapa temporalmente piensan que han "llegado". Sin embargo, muy pronto suelen descubrir que están en movimiento una vez más, y se dan cuenta de que la autoexploración y la transformación son procesos que no se acaban. Una vez que se sienten renacer, se dan cuenta de que hay muchas otras oportunidades para morir y renacer. Ven que, cuanto más lejos vayan, más hay para hacer; cuanto más saben, más hay para aprender, pero, en vez de desanimarse por esta idea, suelen entusiasmarse por las danzas de la vida, sus misterios y sus deshazlos, y el rol que cumplen como participantes. A través de sus luchas, han ganado una nueva facilidad, fuerza y maestría que los acompañará en sus futuras aventuras de vida. Las circunstancias de vida de cada persona son distintas, y cada camino espiritual es único. Mientras algunas personas disfrutan de las resoluciones dramáticas y del súbito acceso a algunas de esas recompensas, muchas otras sólo las prueban brevemente. Ahora saben que estas promesas existen y continúan desarrollándose lentamente en una continua autoexploración. Muchos de nosotros descubrimos estos elementos como una meta por la que continuamos luchando en la práctica espiritual. En un momento dado, se vuelven constantes y accesibles. A pesar de que estemos en contacto con ellas en ciertos períodos más que en otros, las sensaciones y actitudes armónicas suelen volver. Sin olvidar esto, analicemos las posibilidades que aguardan del otro lado de la transformación personal.

Muchas personas descubren elementos nuevos y positivos en su mundo de todos los días. Desarrollan la sensación de que se puede confiar en el pro ceso de la vida en vez de luchar o resistirse contra él. Probablemente se sientan más tranquilos, más relajados y satisfechos con lo que tienen, y a- precien la vida en general. Después de haber enfrentado muchas zonas difíciles en su interior durante estas crisis, individuos así suelen emerger con una apreciación más profunda de la vida. Si han visto a la muerte de cerca, la vida se vuelve más valiosa por contraste, y son capaces de reconocer y saborear facetas que antes se habían perdido. Luego de una crisis de transformación, muchas personas se centran más en el momento presente. Quizás antes hayan pasado mucho tiempo viviendo en el pasado o preocupados por el futuro; o hayan sido impulsivos, competitivos o exitistas; o se hayan tomado demasiado en serio, siempre demostrando lo que valían o adelantaban. Al alcanzar el éxito, lo más probable es que se sintieran insatisfechos, con la sensación de que siempre había algo más que hacer. Ahora es probable que sientan menos el impulso de probarle algo al mundo, ya que sus necesidades internas están más satisfechas. Gracias a haber sido liberados para disfrutar del momento presente y lo que éste tiene para ofrecer, su exitismo obsesivo disminuirá. Limpios de las energías frenéticas y las molestas emociones, muchos se sentirán más felices con lo que sea que esté a su alcance, y les atraerán los aspectos simples y poco complicados de sus vidas. Es factible que surja un nuevo interés en cultivar la serenidad y las metas de vida apacibles. Una persona que en el pasado se sentía fascinada por la excitación y el dramatismo descubrirá cómo se siente la verdadera paz de la mente, y tendrá mucho interés en nutrirla e incrementarla. Alguien así suele ser más capaz de disfrutar de la soledad, así como también de lograr una mayor apreciación de otros seres humanos. El tiempo en soledad será cualitativamente diferente al doloroso aislamiento que antes se sentía. Personas así pueden ahora disfrutar de momentos tranquilos de reflexión, meditación y creatividad. Es probable que este tiempo de soledad se convierta en una necesidad y en un elemento importante, un tiempo en el que se puede reconnectar consigo mismo y sus atributos positivos. Al sentirse más tolerante y más cómoda consigo misma y con los de- más, una persona también disfruta más del contacto con los demás, y le preocupan menos cuestiones tales como la aprobación o el éxito. Suele funcionar con alegría y una auto imagen positiva, y le resulta más fácil aceptar a los demás y

relacionarse con sus cualidades positivas. Es probable que estas personas también sientan que su percepción ha sido limpiada y que gozan de una apreciación sensorial mayor del mundo que los rodea. Tal vez descubran que son capaces de percibir más clara mente su medio ambiente, como si sus sentidos fueran más agudos y apreciaran más los detalles. El mundo parece más vivo y lleno de riquezas. La música de pronto adquiere otras dimensiones, y la comida resulta más sabrosa. Una persona que antes visitaba el desierto y veía tan sólo la muerte y la desolación, ahora percibirá activamente las múltiples formas de vida, el exquisito espectro de sonidos, la cualidad eterna de las rocas y la vastedad del espacio. Algunas personas descubren que son capaces de pensar con una mayor claridad y que de golpe tienen acceso a inagotables recursos de creatividad en su interior. Encontrarán formas nuevas y llenas de imaginar, de conceptualizar y transmitir ideas, o sentirán una nueva fuente de inspiración artística dentro suyo. Es posible que se sientan atraídos por actividades como la escritura, la pintura, la danza y el canto, o que encuentren nuevas expresiones creativas dentro de sus trabajos. Los valores personales pueden cambiar y nuevos valores convertirse en ingredientes esenciales de la vida. Estos valores adquiridos se hacen imprescindibles a medida que la persona evoluciona, y existir sin ellos iría en contra de sus creencias y enfoque actuales. Por ejemplo, muchas personas descubren una inédita aceptación de sí y una tolerancia hacia los demás, y aprecian la diferencia. Luego de haber calado hondo en la experiencia de la soledad extrema y la separación durante su emergencia espiritual, suelen llegar a sensaciones de unidad y conexión con todo y todos los que los rodean, algo antes desconocido. Quizás antes sentían que el mundo giraba en torno de ellos, y vivían preocupados por sus problemas y procesos personales. Con la resolución de su crisis, esta tendencia a concentrarse en uno mismo suele suavizarse y, naturalmente, redirige su enfoque para incluir a otros. Tal vez se sienta que se es especial o que se está lleno de gracia, y al mismo tiempo uno se dé cuenta de que los demás son igualmente únicos y benditos. Algunas personas descubren la necesidad de ser honestas, así como también la sensación de amor y compasión hacia ellas, los demás y el mundo. Ahora que han atravesado su crisis, suelen sentir un gran respeto y cariño hacia el "viejo ser" que durante años transportó una pesada carga de problemas, así como por el "nuevo ser" que luchó con valentía para llegar a existir. A través de las vicisitudes, muchas personas sienten una mayor conexión con el sufrimiento de los demás. Además, tal vez hayan tenido una experiencia mística de unidad con la vida entera y se den cuenta de que no pueden lastimar a otros sin lastimarse a sí mismos. Sienten un compromiso más profundo de hacer más fácil la vida de los demás, y descubren que al hacerlo hacen más fácil la suya propia. Es posible que les interese utilizar su nueva fuerza y percepción para ayudar a los demás.

Para mucha gente, la espiritualidad se convierte en una parte deseable y necesaria de la vida. Se dan cuenta de que lo espiritual les estaba haciendo falta. Como parte del proceso de emergencia, tal vez hayan vivido experiencias que les han hecho percibir áreas de la existencia antes ocultas. Otros hallan esta dimensión expandida sólo luego de haber enfrentado ciertos aspectos difíciles de ellos mismos. Cualquiera sea la ruta, la mayor parte de las personas quiere seguir en contacto con las dimensiones nutritivas e inspiradoras que han descubierto. Esos impulsos espirituales nuevos y potentes se expresan de diferentes maneras: Muchos descubren una profunda conexión con una fuente interior, un ser superior o Dios, y suelen ver al mundo como una expresión de lo Divino. Antes de su despertar, probablemente tenían sus propias ideas sobre Dios, que podían provenir de sus familias o religiones, de sus análisis intelectuales de la filosofía y la literatura, o de sus propias especulaciones sobre la forma en que funciona el universo. Quizás el concepto de Dios tenía que ver con algo inalcanzable, externalizado o imposible de ser conocido. Lo Divino los trascendía y era superior a ellos. Las personas experimentan por primera vez una conexión directa y personal con esta fuente durante la emergencia espiritual. Suelen vivir experiencias de primera mano que las transportan más allá de lo que pensaban o afirmaban, y se conectan con un potencial más grande que aquel que brindan los medios comunes. Esta fuente provee de respuestas e inspiración, guía y fuerza, protección y ayuda. Cuando la crisis se resuelve por sí sola, la conexión ocurre más o menos continuamente, y se suele sentir que, sin saberlo, un Poder Superior nos ha guiado a través de los desafíos y conflictos de la crisis. Dios se torna inmediato y accesible en nuestro interior, y se vuelve una parte importante y necesaria de la existencia diaria. Hasta quizás se comience a considerar a todo el proceso de la vida como una representación cósmica milagrosa orquestada cuidadosamente por una fuerza divina creadora. También se puede sentir que todo en el mundo que nos rodea es una muestra exquisita de la mano de obra divina. Una de nuestras historias preferidas ilustra la importancia de una genuina experiencia de lo Divino. Un periodista de la revista Time entrevistó al psiquiatra suizo C. G. Jung hacia el final de su vida. En un momento, el periodista le preguntó si creía en Dios, y él contestó: "No podría afirmar que creo. ¡Sé! He tenido la experiencia de ser tornado por algo que es más fuerte que yo mismo, algo a lo que la gente llama Dios". A raíz del descubrimiento de la sabia fuerza que los guía, muchos individuos desarrollan una confianza en el proceso de la vida a medida que ésta se da. Experimentan cada vez más una profunda fe en que su existencia se desarrolla como debe, quizás como parte de un plan más vasto. Suelen dejar de luchar contra los momentos difíciles de la vida al descubrir que la resistencia a su dinámica siempre trae aparejado el dolor, y descubren que las cosas funcionan mejor si abandonan su necesidad de controlar la situación, permitiendo que su sabiduría más profunda los guíe. Una vez que se ha experimentado la dimensión espiritual que crece en la vida, se suele comprender que sin ella la vida es fútil y se ve empobrecida. Una persona que antes se manejaba adecuadamente pero era infeliz, no percibía las aparentemente interminables regiones que, desde entonces, han enriquecido su existencia. Ahora descubre que la espiritualidad es un elemento necesario que mejora su vida y le produce un bienestar. Tales personas suelen interesarse en desarrollar activamente su naturaleza espiritual. Su bienestar ha mejorado de tantas maneras desde el

descubrimiento de su ser superior que quieren cultivar esa dimensión de su vida. Sienten el impulso de cultivar una práctica espiritual a diario que sirva para mejorar su contacto con su naturaleza más profunda, incorporándola a las actividades cotidianas. Estas personas comprenden que pueden entrar en contacto con esta fuente durante caminatas en medio de la naturaleza, o a través de la oración, la meditación u otra práctica devocional, y que pueden confiar en su sabiduría y benevolencia. En sus mejores momentos, sienten que todo lo que hacen durante el día es una forma de meditación, una ofrenda a Dios o a un Poder Superior. Al llegar al final de este volumen, miremos hacia atrás en el camino. Hemos examinado el potencial de la apertura espiritual, pero nos centramos en los momentos en los que este desarrollo muy natural se convierte en una crisis. Para algunos de nosotros, la crisis es muy dramática y perturbadora; es una emergencia. Para otros no ocurre así. ¿Valen la pena los problemas y desafíos, el dramatismo y la perturbación, las alturas y los abismos? Creemos que sí, y también lo creen muchos otros que han probado los beneficios de esta aventura. ¿Y qué es lo que una transformación como ésta significa para nuestra vida? El conocido relato del alumno zen y su maestro captura la respuesta de una manera hermosa. El discípulo le preguntó al maestro: "¿Qué hizo para obtener la iluminación?". El maestro respondió: "Corté leña y cargué agua". "¿Qué hizo después de obtener la iluminación?", inquirió su discípulo, a lo que el maestro le contestó: "Corté leña y cargué agua". En una emergencia espiritual mucho, si no todo, cambia. El camino suele ser duro y difícil de recorrer, pero eventualmente conduce a la paz y la libertad interior. Al regresar al hogar, tal vez siga cortando leña y acarreando agua, pero de una forma totalmente distinta y, a pesar de que sepa muy bien que está todavía lejos la iluminación, su experiencia le brindará cada vez más luz a lo largo del camino.

## EPÍLOGO

### EL SURGIMIENTO DE LA ESPIRITUALIDAD Y LA ACTUAL CRISIS MUNDIAL

Los únicos demonios del mundo son aquellos que corretean en nuestros corazones. Allí es donde se debe dar batalla.

MAHATMA GANDHI

Si hay rectitud en el corazón, habrá belleza en el carácter. Si hay belleza en el carácter, habrá armonía en el hogar. Si hay armonía en el hogar, habrá orden en la nación. Si hay orden en la nación, habrá paz en el mundo.

CONFUCIO, The Great Learning

El siglo XX ha sido una época de triunfos sin precedentes para la especie humana. La ciencia moderna ha descubierto la energía nuclear, desarrollado sofisticadas naves espaciales que transportan astronautas a la luna y van más allá del sistema solar, roto el código del ADN y comenzado con la ingeniería genética. Una red electrónica que combina la radio, el teléfono, la televisión, los satélites y las computadoras está transformando rápidamente el fragmentado mosaico de las comunidades humanas en una aldea planetaria. Sin embargo, el lado oscuro de la historia del siglo XX es igualmente impresionante. Sumas inimaginables de dinero se han gastado en la locura de la carrera armamentista, y una minúscula fracción del arsenal disponible de armas nucleares podría destruir toda la vida en la tierra. Diez millones de personas han sido torturadas y asesinadas con bestialidad en el Holocausto, en las purgas de los campos de trabajo de la Rusia stalinista y en las prisiones de los regímenes totalitarios del mundo. Muchos millones más han muerto en las dos grandes guerras y en los demás innumerables enfrentamientos violentos. La humanidad vive en el miedo constante a una guerra atómica que significaría la extinción total de la vida en este planeta. Varios otros escenarios apocalípticos ya se desarrollan sin pausa: la contaminación industrial del suelo, el agua y el aire; la amenaza de accidentes nucleares; la destrucción de la capa de Ozono; el efecto invernadero; la posible pérdida del oxígeno del planeta a causa de la irresponsable deforestación y envenenamiento del plancton marino, y los peligros de los aditivos tóxicos en nuestros alimentos. Mientras los países desarrollados tecnológicamente de a poco se dan cuenta de que el crecimiento ilimitado es un sueño, cientos de miles de personas viven en la miseria, mueren de hambre o de enfermedades para las que existe una cura. Junto con la progresiva acumulación de la riqueza, las naciones industrializadas muestran un rápido incremento de desórdenes emocionales, suicidios y criminalidad. No es una exageración referirse a esta situación como una crisis mundial; este desarrollo peligroso no sólo amenaza al hombre —si es que en estas circunstancias merece ser llamado así—, sino a todas las demás especies también. Es cuestión de vida o muerte identificar correctamente las causas de esta peligrosa situación y encontrar remedios eficaces. Si consideramos los recursos disponibles y el avance de la ciencia, el hambre, la pobreza y las muertes provocadas por enfermedades en el mundo son innecesarias. Además de la absurdidad psicológica de las guerras, las estadísticas demuestran que ninguna nación moderna se hizo más rica como consecuencia de una guerra; lo que siempre se da es la destrucción sin sentido de valores económicos, así como de vidas humanas. No existe una necesidad real de saquear recursos no renovables y contaminar recursos vitales. La humanidad tiene los medios y la capacitación tecnológica para alimentar a la población de todo el planeta y garantizar un estándar de vida razonable para todos, y para combatir la mayoría de las enfermedades reorientar a la industria hacia

fuentes renovables de energía y prevenir la contaminación. Las negociaciones diplomáticas las medidas administrativas y legales, las intervenciones económicas y sociales y demás esfuerzos de este tipo han surtido poco efecto y cada vez resulta más clara la razón por la que fallan. Hoy en día, mucha gente se da cuenta de que los problemas que enfrentan en realidad no son de origen político, militar, tecnológico o económico. Estos acercamientos son una extensión de las mismas actitudes estratégicas que han originado la crisis mundial en un principio. A pesar de que los problemas del mundo son de distinto tipo, no son más que síntomas de una condición fundamental: el estado emocional, moral y espiritual de la humanidad moderna. Según análisis recientes, son el resultado total del actual nivel de conciencia de cada uno de los seres humanos. Por lo tanto, la única solución efectiva y duradera para estos problemas sería una radical transformación interna de la humanidad a gran escala, y su consiguiente elevación a un nivel de conciencia y madurez más alto. La tarea de crear una escala totalmente distinta de valores y tendencias para la humanidad podría parecer demasiado idealista y utópica como para brindar una esperanza. ¿Qué habría que hacer para transformar a la humanidad contemporánea en una especie de individuos capaces de convivir pacíficamente con los demás hombres y mujeres sin que importen su color, su idioma o sus convicciones políticas? ¿Y qué para que esto se diera con otras especies? ¿Cómo podría la humanidad empaparse de los profundos valores éticos, la sensibilidad hacia las necesidades de los otros y la conciencia de las urgencias ecológicas? Tal tarea parece demasiado fantástica, aun para una novela de ciencia ficción. Por fortuna, la naturaleza parece haber provisto los medios necesarios y ya haber conducido experiencias piloto a este respecto. El estudio del surgimiento de la espiritualidad y la emergencia espiritual, así como las nuevas investigaciones de la conciencia y los nuevos tipos de psicoterapia proporcionan las pistas y la información necesarias. En este libro hemos descrito los cambios que se dan en las personas que han tenido profundas experiencias místicas y se han sobrepuerto con éxito a una crisis espiritual. También hemos sugerido que cambios del mismo tipo se observan en el curso de una práctica espiritual sistemática y una profunda exploración de sí. Analicemos ahora estas transformaciones y su posible importancia para la crisis planetaria. Entre las fuerzas psicológicas que caracterizan la actual condición de la humanidad y contribuyen a la crisis mundial se cuentan la utilización de la violencia con demasiada rapidez, la ambición y el materialismo insaciables, y una insatisfacción habitual que tiende a producir una avidez sin límites y la búsqueda de metas irrationales. Además, muchas personas sufren una grave falta de conciencia de que todos estamos íntimamente interconectados con la naturaleza; carecen de la sensibilidad ecológica esencial para que sigamos sobreviviendo. En recientes análisis, todas estas características parecen ser sintomáticas de la grave alienación de la vida interior y la pérdida de valores espirituales. Quienes obtienen el acceso a las regiones profundas del inconsciente en diversas psicoterapias experienciales, así como quienes lo viven espontáneamente durante una crisis de transformación, reciben la oportunidad de descubrir las raíces de los aspectos más destructivos y autodestructivos de la naturaleza humana, y pueden sobreponerse a ellos al hacerlos totalmente conscientes. También suelen ser conscientes de las dimensiones transpersonales de su ser y de su núcleo espiritual o sí mismo. Las personas que se conectan por medio de sus vivencias a la región transpersonal de la psique tienden a desarrollar un nuevo aprecio por la existencia y una reverencia por la vida en todas sus formas. El surgimiento espontáneo de profundas preocupaciones místicas es uno de los efectos posteriores más llamativos. Mejorar la aceptación de sí conduce a una mayor tolerancia hacia los demás. Las diferencias entre la gente se vuelven interesantes, y una ventaja en vez de algo amenazador, ya sean diferencias de sexo, raza, color, idioma, convicciones políticas o creencias religiosas. Luego de las profundas experiencias místicas, los intereses de la humanidad entera, toda la vida y el planeta tienden a tener prioridad por sobre los egoístas intereses de individuos, familias, partidos políticos, clases, países y credos. Lo que nos conecta y tenemos en común se vuelve más importante que las formas en las que diferimos. Al aumentar la capacidad de disfrutar del momento presente, la insatisfactoria búsqueda de proyectos y metas grandilocuentes como forma de conseguir la satisfacción se vuelve cada vez menos fuerte. Como resultado, la vida es menos una lucha y más una aventura o un juego fascinante. A raíz de la transformación positiva que produce, la emergencia de lo espiritual tal vez juegue un papel importante en el mundo si ocurre en una cantidad suficientemente grande de gente. Muchos investigadores en el campo de la psicología transpersonal creen que un mayor interés en la espiritualidad y una mayor incidencia de experiencias místicas espontáneas representarían una tendencia evolutiva hacia un nuevo nivel de la conciencia humana. Algunos van aún más lejos y consideran seriamente la posibilidad de que este acelerado desarrollo espiritual refleje un esfuerzo por parte de las fuerzas de la evolución para revertir el actual curso autodestructivo que ha tomado la raza humana. Esta posibilidad arroja una nueva luz sobre la necesidad de crear redes de apoyo para quienes atraviesan crisis a causa de su despertar espiritual. El hecho de que estas nuevas estrategias respetan el potencial transformador de la emergencia espiritual resulta benéfico para los que viven la crisis, sus amigos y familias, y sería más que suficiente para justificar este trabajo. Sin embargo, la posibilidad de que tales esfuerzos puedan realizar una contribución importante para aliviar la crisis mundial le agrega una estimulante dimensión y una fuerte motivación. En conclusión, esperamos que este libro ayude a aumentar el interés en la dimensión espiritual de la existencia, y a hacer más fáciles las vidas de quienes se encuentran con dificultades en su viaje hacia el próximo estadio de su evolución personal.

## **APÉNDICE I**

### **LA RED DE EMERGENCIAS ESPIRITUALES**

Christina fundó la Red de Emergencias Espirituales en la primavera de 1980. A través de los años, ha crecido hasta ser una organización internacional que brinda un servicio de referencia, educación e información a quienes atraviesan procesos de transformación, así como a sus familiares, amigos y profesionales que los rodean. Esta organización se basa en la visión amplia de la experiencia humana que ofrece la psicología transpersonal, y está dedicada a la ayuda de personas que viven un proceso frecuentemente malinterpretado y mal tratado en nuestra cultura. En 1978, luego de experimentar personalmente la emergencia espiritual, comenzamos a comentar en talleres y seminarios las lecciones que habíamos aprendido. Con ciertas dudas, Christina describía su propia experiencia, y Stan delineaba las ideas teóricas que había desarrollado durante sus años de trabajo con los estados alterados de conciencia. Una y otra vez, el público respondía con sus propias historias e interrogantes. Comenzamos a darnos cuenta de que un considerable número de gente había vivido experiencias de transformación pero nunca había hablado de ellas con nadie por miedo a que los consideraran locos. Muchos otros decían que habían cometido el error de contarles a las personas equivocadas, y habían sido internados, medicados y diagnosticados psiquiátricamente, aun cuando en su interior ellos mismos sentían que no se trataba de un proceso patológico. Profesionales de la salud mental, médicos y sacerdotes nos hablaron una y mil veces de su insatisfacción a raíz de las limitaciones profesionales y del trabajo solitario que se da cuando uno se aleja de enfoques tradicionales. Estaban interesados en ubicar a colegas que pensaran de una forma similar, para obtener un apoyo mutuo e intercambiar información. Pronto empezamos a ser conocidos por nuestras ideas y esperanzas de proveer tratamientos alternativos y comprensivos para muchos estados alterados que automáticamente eran diagnosticados como psicóticos. En esta época nos llovían cartas y llamadas de personas que buscaban u ofrecían su ayuda. En un momento en el que nos sentíamos bastante desbordados por la enorme respuesta, Christina tuvo al meditar la imagen del planeta abrazado por una red interconectada. En cada intersección brillaba un punto de luz. Esa hermosa experiencia le hizo sentir que teníamos que comenzar a conectar sistemáticamente a todas estas personas; quienes pedían ayuda necesitaban contactar a quienes la ofrecían, y viceversa. Aquellos que ya trabajaban con enfoques compatibles con esta nueva forma de comprender a la emergencia espiritual deberían conectarse con quienes compartían su visión de las cosas. Pero ¿cómo hacerlo? La Red Emergencias Espirituales fue la respuesta. Hablarnos con nuestro amigo Dick Price en el Instituto Esalen, en Big Sur, California. A causa de su propia incursión infeliz en el mando de los hospitales psiquiátricos, él estaba ansioso por iniciar una alternativa viable y tangible. Nos ofreció un lugar en Esalen para el primer coordinador de nuestra Red) así como una pequeña beca. Sin el entusiasmo de su apoyo la Red jamás hubiera nacido. Su nombre original, la Red de Emergencias Espirituales, fue elegido muy conscientemente a causa del juego de palabras del término emergencia. Más tarde fue llamada la Red para la Emergencia de lo Espiritual como una forma de concentrarse en los aspectos positivos del fenómeno. Rita Cohen fue nuestra primera coordinadora; una maravillosa mujer que había criado seis hijos y vivió durante seis años con un marido esquizofrénico. Aportó al trabajo su experiencia de vida, combinada con su capacidad profesional como consejera del desarrollo de organizaciones y consejera familiar. Juntos comenzamos el Centro para la Emergencia Espiritual en una casa que alquilamos casi al lado de Esalen. Allí, con la ayuda de dos o tres estudiantes que tenían un interés especial en las emergencias espirituales comenzamos un programa de entrenamiento para potenciales facilitadores y desarrollamos un sistema de referencia e información a nivel internacional. Creamos un archivo con nombres direcciones y alguna otra información importante sobre personas que ofrecían su colaboración, y comenzamos a poner a quienes necesitaban ayuda en contacto con posibles asistentes que vivieran cerca. Se seleccionaron coordinadores internacionales regionales para organizar la Red en sus áreas y mantenerse en contacto con los facilitadores de nuestros archivos.

También comenzamos a compilar y escribir artículos, hojas informativas y otros materiales educativos. Nuestra pequeña biblioteca creció, a menudo gracias a donaciones de autores simpatizantes. Se armaban imprimían y distribuían boletines informativos con regularidad. Viajamos muchísimo, y hablamos de nuestras ideas y sueños en muchos talleres, seminarios y conferencias y en alguno que otro show de radio o televisión. Brindamos programas de cinco días o un mes de duración sobre la emergencia espiritual y analizamos la posibilidad de fundar un refugio para personas que estuvieran en medio de una crisis. Gradualmente las ideas y servicios de la Red se ampliaron. En septiembre de 1984, la Red se mudó a su sede actual. El proyecto se había vuelto demasiado grande como para manejarlo con nuestra vieja computadora, nuestro pequeño equipo de voluntarios y un magro presupuesto. Rita había decidido irse y nuestra agenda de viaje nos forzaba a pasar cada vez más tiempo afuera. Lamentablemente Dick Price, nuestro campeón y fuente de apoyo en Esalen había muerto. Cuando el Instituto de Psicología Transpersonal nos ofreció una nueva sede, aceptamos felices. Susanna Dávila, su administradora se convirtió en nuestra abogada; Charles Lonsdale primero y luego Megan Notan, Nicola Kester y Jeneane Prevatt fueron los coordinadores de la Red. Desde esa época, sólo participamos en la Red como consejeros y contribuyentes a su material escrito. Miembros del equipo han expandido y desarrollado muchas de las actividades que comenzaron en Esalen, y se han agregado nuevos servicios. Se continúa con el listado de referencias y la línea telefónica, que abarca a más de once mil

terapeutas de distintas vertientes: psicólogos, asistentes sociales, psicoterapeutas psiquiatras, gente que ha vivido su propia emergencia espiritual, médicos y sacerdotes, para nombrar a algunos. La Red ha ampliado su programa educativo, para incluir talleres regulares y conferencias sobre temas relacionados con la emergencia espiritual, y se ha hecho cargo también de la distribución de artículos relevantes, biografías y cintas. El equipo ha organizado una serie de conferencias por invitación para quienes están relacionados con esta área, y ha concertado esfuerzos para llegar a profesionales promoviendo grupos de discusión, seminarios de entrenamiento, conferencias y proyectos de investigación. Se ha agregado la publicación de un periódico a la distribución regular del boletín. Toda esta actividad se realiza en una pequeña oficina del Instituto, con un equipo que gana salarios modestos y un impresionante número de voluntarios y apenas mantenida por un presupuesto que proviene de donaciones casuales y cuotas de socios. Estos dedicados trabajadores manejan gran cantidad de llamados y ayudan con las múltiples tareas que implican mantener una red internacional. Como el campo de la emergencia espiritual es tan nuevo, ha sido difícil obtener becas formales, que suelen requerir pruebas de confiabilidad a través de proyectos de investigación. En la actualidad, los miembros del equipo almacenan datos clínicos y material de casos de personas que se contactan por medio de referencias, y esperan promover centros internacionales que funcionarían como el que está en Menlo Park. A pesar de que la información almacenada es cada vez más valiosa, no han podido estimular la investigación activa a causa de restricciones financieras. Esperamos que los planes para el futuro corrijan este problema. La Red también espera ampliar su equipo para conducir entrenamientos dirigidos a profesionales, para profesionales y legos que quieran participar en los centros que ofrezcan una atención las veinticuatro horas. Como una manera de estar más disponibles al público, inclusive tiene planeado preparar equipos que trabajen con quienes atraviesan una emergencia espiritual y sus familiares en su propio hogar. Esto también brindará muchas posibilidades para la investigación. Los miembros del equipo de la Red también funcionan como consejeros psicológicos para comunidades que estén interesadas en aprender a sobrellevar una emergencia espiritual. Además, planean concentrarse en utilizar el arte como un medio para integrar las experiencias de transformación a la vida cotidiana, y desarrollar un programa para el cada vez mayor número de jóvenes que, sin mayor apoyo, atraviesan ritos espirituales de pasaje. En sus primeros años de vida, la Red para la Emergencia de lo Espiritual ha logrado muchas cosas: ha dado un gran paso al formalizar el concepto de emergencia espiritual en el área de la salud mental, y ha promovido la idea de que es posible sobrevivir a una poderosa transformación que, si bien puede estar llena de dramatismo, no es patológica. A través de la educación, ha ayudado a profesionales y a no profesionales a distinguir entre quienes están atravesando una emergencia espiritual y quienes realmente necesitan un tratamiento médico, y ha creado una red de asistencia que sigue en expansión. Hay mucho más por hacer, y todos los que participan en la Red creen, así como nosotros, que esto es sólo el comienzo.

## APÉNDICE II

### UN CENTRO DE ATENCIÓN QUE FUNCIONE LAS VEINTICUATRO HORAS

A través de los años, al viajar y hablar sobre las crisis de transformación, la pregunta más usual en las conferencias era: ¿Existe algún lugar que permita atravesar la experiencia sin intervenciones psiquiátricas tradicionales, bajo la supervisión de una persona que comprenda el proceso? A pesar de que ciertas instalaciones se comenzaron en el pasado con esa intención, como la casa "Diabasis", de John Perry, en San Francisco, finalmente cerraron por problemas financieros. Estas dificultades reflejan la poca comprensión de la importancia del viaje de transformación que demuestra nuestra cultura. Aunque los cuidados en "Diabasis" costaban una fracción de lo que cuesta una internación psiquiátrica tradicional, ninguna compañía de seguros de salud pagaba por la atención allí prestada, porque tratamientos de este tipo no son reconocidos ni aceptadas como legítimos. Desde ese tiempo hasta ahora, mucho ha cambiado. La crisis mundial, el costo en aumento de los tratamientos psiquiátricos, el resurgimiento de un interés en la espiritualidad y la proliferación simultánea de las crisis de transformación nos han llevado a un punto en el que tales santuarios podrían ser viables. Con el aumento de la demanda de comprensión y cuidados para quienes viven emergencias espirituales, es factible que con el tiempo surjan centros de tratamiento. Creemos que los centros para la emergencia espiritual podrían organizarse de una manera que resultara aceptable para el establishment médico y las compañías de seguridad médica, como alternativas efectivas al tratamiento psiquiátrico tradicional. Se desarrollarían con la misma facilidad con que lo hicieron los centros maternales y los hospicios, en respuesta a la presión pública por un tratamiento más humano y natural del nacimiento y la muerte. El nacimiento, la muerte y la transformación espiritual son aspectos tan innatos y prominentes en nuestra vida que parece esencial crear un medio de apoyo especial para cada uno de estos momentos. Aquí sigue nuestra visión de lo que sería un refugio que funcionara las veinticuatro horas del día. Ya que este campo es relativamente nuevo, hay aspectos de un modelo de este tipo que deben ser probados, agrega- dos y cambiados. Nuestra descripción es bastante general. Deberían desarrollarse detalles de funcionamiento de acuerdo con situaciones más específicas.

La filosofía. El concepto de un sitio donde residir en una emergencia espiritual se basa en la comprensión de que se debe confiar en el proceso de transformación y apoyarlo, en vez de controlarlo y suprimirlo. No se identifica a los individuos como pacientes, y los miembros del equipo no son descritos como expertos. En

cambio, cada persona es considerada un participante en una determinada etapa en un viaje evolutivo. Algunos poseen más conocimientos y habilidades que otros, pero esto puede alterarse con el tiempo. Los miembros del equipo se comprometen a crear un contexto en el que el proceso pueda desarrollarse con naturalidad.

La ambientación. Lo ideal sería que el refugio estuviera ubicado en un ambiente natural, ya que las personas en una emergencia espiritual suelen estar muy sensibles y sintonizadas con el mundo a su alrededor. De ser imposible, los participantes y el equipo necesitan tener acceso a pasto, árboles, playas, montañas, luz solar, jardines u otras formas de la naturaleza. El sitio debería estar lo suficientemente lejos de edificios vecinos para que las expresiones emocionales, que son tan frecuentes en una crisis, no perturben a otros. El edificio o edificios deberían ser cómodos, como un hogar; con áreas comunitarias alfombradas para actividades y reuniones grupales, habitaciones y una cocina. Una o dos habitaciones podrían utilizarse para quienes necesitan un lugar seguro durante las etapas críticas de su proceso. Sería bueno que hubiera bañaderas o baños calientes para quienes el agua es reconfortante y curativa. Todo el medio ambiente debería ser estéticamente agradable y poco institucional. El edificio se pintaría con el mismo criterio con el que se pinta una casa, y siempre habría plantas y flores frescas en las mesas. La comida, nutritiva y sana, se cocinaría y serviría con una cuidadosa atención en lo que respecta a su calidad y aspecto. Siempre habría fuentes con fruta disponibles. En el exterior, un jardín de flores y una huerta bien mantenidos, donde los participantes pudieran pasar su tiempo cavando y plantando como una forma de equilibrar la complejidad de su experiencia interna. Lo ideal sería que hubiera una pileta de natación en donde expresar y descargar activamente las energías perturbadoras en la medida en que surgen en el proceso. Practicar el aerobismo en una plaza cercana, así como otros tipos de ejercicio fuerte, también lograrían un efecto similar.

El equipo. Constituido por profesionales de la salud mental, paraprofesionales y legos. Todos los miembros del equipo compartirían la filosofía de estimular la expresión en vez de suprimirla. La composición del equipo de trabajo dependería de lo que cada situación requiera. Sin embargo, sería importante tener preparados facilitadores que estén dispuestos a apoyar a quienes atraviesan una crisis. Un requisito para todos lo que trabajen en un lugar así —cocineros, administradores, consejeros psicológicos, personal de mantenimiento, médicos y facilitadores sería que hayan tenido una preparación vivencial además de teórica. Esta preparación tal vez provenga de una crisis espiritual personal, de un método experiencia como la Respiración Holotrópica, o de diversas prácticas espirituales que se relacionen con estados similares a los que se encuentran en una crisis de transformación. Sus propias experiencias, junto con una buena base teórica, les posibilitarían reconocer y comprender muy bien el proceso que vean en otros. Por esto, serían capaces de interactuar con participantes de una manera relajada, intuitiva, brindándoles su apoyo. Sería ideal que todos cultivaran algún tipo de práctica espiritual a diario. Un equipo médico experimentado y dispuesto a brindar su apoyo sería otro ingrediente esencial, ya que las emergencias espirituales suelen implicar síntomas físicos que deben ser examinados por expertos. Problemas como la deshidratación y la falta de alimentación requieren la supervisión de un médico comprensivo. Se recetarían tranquilizantes suaves raramente, no como un tratamiento supresivo sino para ayudar a la gente a descansar en períodos de intensa actividad. Los roles exactos del personal dependerían de la estructura del centro. A causa de la factible intensidad de una emergencia espiritual, sería bueno y ayudaría a los miembros del equipo limitar su exposición a los participantes a lapsos razonables de tiempo. Para evitar el desgaste, sería aconsejable no trabajar con un equipo permanente que resida en las instalaciones; en vez, podrían turnarse en guardias. Quienes se entrenen para trabajar con emergencias espirituales podrían incorporarse como asistentes temporarios. Asistencia y preparación adicional podrían ser brindadas por personas que trabajan en el campo de las dependencias químicas.

Servicios. El programa general estaría basado en la flexibilidad, el interés y la disposición a la aventura. A pesar de que existirían muchos ser vicios disponibles, ningún participante recibiría un tratamiento preestablecido. Ya que el proceso de transformación posee su propia sabiduría, dinámica y tiempos, es imposible predecir su trayectoria. No obstante, una comprensión general de su naturaleza y sus posibilidades proveería un amplio marco de referencia, dentro del cual se puede ejercer la creatividad. En ciertas etapas de su proceso, los participantes atraviesan períodos muy intensos en los que necesitan trabajar con alguien para enfrentar experiencias difíciles. El apoyo adecuado puede ir desde una terapia experiencial profunda hasta el simple contacto físico y la oportunidad de hablar largamente con alguien que comprenda. A veces necesitarán estar solos y tranquilos, o expresarse creativamente, realizar actividades cotidianas o un fuerte ejercicio físico. Cuando comienzan a dirigir su atención al mundo otra vez, sentirán curiosidad por lo que les ocurrió, pedirán explicaciones y reafirmación. Y cuando llegue el momento de regresar a sus hogares, necesitarán ayuda para volver a entrar en el mundo común e interactuar con la gente en su vida cotidiana. Muchas de estas etapas han sido analizadas en este libro; ideas como las que aquí se ofrecen podrían expandirse en la formación de un programa de tratamiento. Además de la disponibilidad las veinticuatro horas del día por parte de facilitadores bien preparados, en un centro para la emergencia espiritual podrían brindarse servicios como la consulta regular, la interacción con un miembro del equipo, el “juego de arena” Kälf (ver apéndice III), sesiones de terapia experiencial, trabajo con acupuntura, pintura y cerámica. También podrían brindarse frecuentes ejercicios físicos y jardinería. Los participantes y los miembros del equipo tendrían acceso a gran cantidad de libros de arte, mitología, religión y simbolismo, y a una gran colección de fotografías y cuadros que puedan arrojar luz sobre el contenido de sus experiencias. También estaría disponible una buena selección de videos sobre temas afines. Además de los cuidados básicos que se proveerían al participante durante su estadía, los miembros del equipo también le ofrecerían su ayuda cuando regrese al mando, por medio de hogares

intermedios, para quienes necesiten un ambiente más protegido durante más tiempo. Estos contaría con personas preparadas para apoyar, ayudar y estimular a los participantes cuando retomen sus relaciones, empleos y las exigencias sociales del mundo. En estos sitios, habría residentes que convivirían con quienes atraviesan el mismo proceso, personas capaces de brindar el apoyo de las experiencias ajenas. Hogares intermedios que funcionan con éxito en el área de la dependencia química pueden ofrecer algunas ideas. El centro para la emergencia de lo espiritual también ofrecería un programa de cuidados posteriores para sus pacientes por medio de grupos de apoyo, terapias individuales, terapias experienciales o prácticas espirituales. También podrían entrar en contacto con ex residentes, que asistirían a este refugio como voluntarios para realizar trabajos de apoyo, como jardinería o ayuda en la cocina. De esta manera, tendrían la oportunidad de encontrarse y hablar con otros que han recorrido un camino similar y han integrado exitosamente muchas de sus experiencias a sus vidas. Este tipo de contacto les brindaría una gran esperanza a aquellos que todavía se sintieran débiles o inseguros. El equipo de trabajo también ofrecería programas regulares para miles y amistades de personas en una emergencia espiritual. Tanto mientras el participante resida allí como después, miembros de la familia y amigos recibirían información y consejo relacionados con la dinámica del proceso de transformación que se ha introducido en su vida de una forma intempestiva. De esta forma, serían más capaces de apoyar y comprender a su ser querido cuando éste regrese al mundo cotidiano, así como de cuidarse a sí mismos. Este sueño dista mucho de estar completo. Quizás una visión completa venga sólo con la planificación concreta y la iniciación de un centro para la emergencia espiritual, que luego sirva de ejemplo para la formación de otros. Esperamos que antes de que pase mucho tiempo, toda una red de centros de este tipo, casas intermedias y grupos de apoyo ofrezcan la tan necesaria comprensión que tanta gente está pidiendo.

### **APÉNDICE III** **LA EMERGENCIA ESPIRITUAL** **Y LOS PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL**

Al escribir En busca del ser, tratamos de que nuestro mensaje resultara comprensible para una gran cantidad de público. En este punto desearíamos brindar cierta información que tal vez resulte de interés para psiquiatras, psicólogos y servicios relacionados con la salud mental en general. Hemos elegido los temas de manera que cubran las inquietudes que los profesionales manifestaban con mayor frecuencia en nuestras conferencias y talleres.

#### **LA EMERGENCIA ESPIRITUAL Y LA CIENCIA CONTEMPORANEA**

Muchos profesionales, aun aquellos que simpatizan con la psicología transpersonal y el concepto de la emergencia espiritual, encuentran muy difícil reconciliar estas ideas con su preparación científica tradicional. Un sistema de pensamiento que deliberadamente descarta todo lo que no puede pesarse o medirse no deja ningún resquicio para reconocer la creatividad de la inteligencia cósmica, las realidades espirituales, o entidades como las experiencias transpersonales o el inconsciente colectivo. En los círculos científicos se suele considerar a la perspectiva transpersonal como algo no sólo desprovisto de un fundamento científico, sino, además, fundamentalmente irreconciliable con un pensamiento riguroso. Resulta un - portante por lo tanto analizar con mayor detenimiento los recientes descubrimientos revolucionarios de la ciencia occidental, y demostrar que los conceptos que sugerimos no son "científicos" o "irracionales". Mientras que sí son claramente incompatibles con el pensamiento tradicional newtoniano-cartesiano, en realidad tienen una resonancia básica con los adelantos revolucionarios en diversas disciplinas de la ciencia moderna a los que se ha dado en llamar el nuevo paradigma. Analicemos primero el paradigma tradicional de la ciencia occidental, basado en la física newtoniana y sus presupuestos sobre la naturaleza de la realidad y los seres humanos.

#### **LA COSMOVISION DE LA CIENCIA NEWTONIANA-CARTESIANA**

La física tradicional anterior a Einstein se basaba en la firme convicción de que el universo era de naturaleza material y se componía de bloques de construcción fundamentales o átomos que eran sólidos e indestructibles. Los átomos se movían de acuerdo con ciertas leyes fijas en un espacio tridimensional y en el tiempo, el que, se consideraba, fluía de forma pareja desde el pasado, a través del presente, y hacia el futuro. La ciencia newtoniana veía a la existencia del universo como la historia de la materia en evolución, y al cosmos como una gigantesca supermáquina que era completamente determinista en sus operaciones. Si pudiéramos identificar y medir todos los factores que actúan en el mundo en el momento presente, en principio seríamos capaces de reconstruir con exactitud cualquier situación del pasado, así como también, de predecir todo sobre el futuro. Esto no podría realizarse en la práctica debido a la complejidad del mundo, lo que nos impide identificar y medir todos los factores participantes. La física newtoniana tuvo un enorme éxito como fuerza intelectual tras las revoluciones científica e industrial. Se convirtió en el modelo para los esfuerzos científicos en otras áreas, y su descripción del mundo material se volvió la base forzosa para analizar todo fenómeno natural, incluyendo la conciencia y los seres humanos. En la visión del mundo creada por la ciencia newtoniana, la vida, la conciencia y la inteligencia creativa son consideradas productos secundarios de la materia. Los seres humanos son

descritos como objetos materiales con propiedades newtonianas y, más específicamente, como animales altamente desarrollados y máquinas biológicas pensantes. Las fronteras del organismo humano son absolutas y coinciden con la superficie de la piel. En el pensamiento tradicional, la conciencia y la psique humanas son productos de procesos neurofisiológicos del cerebro y, al igual que éste, están contenidas dentro del cráneo. La actividad mental se basa en la información reunida por los órganos de los sentidos y almacenada en el sistema nervioso central. Toda adquisición de información y comunicación puede darse solamente en los sistemas materiales, como el cerebro o la estructura psicoquímica de los genes, y requiere del intercambio de energías mensurables y conocidas en la actualidad. La comunicación extrasensorial y el acceso a información nueva sin la mediación de los sentidos son considerados imposibles. Lo que es más, la descripción anterior de la naturaleza de la realidad y de los seres humanos no ha sido vista en el pasado como lo que es: un modelo útil para organizar las observaciones y el conocimiento disponibles en un momento dado de la historia de la ciencia, sino como una descripción definitiva y exacta de la realidad en sí misma. Desde un punto de vista lógico, esto sería considerado como una grave confusión entre el "mapa" y el "territorio". La aproximación contemporánea a la salud y la enfermedad mental es el resultado directo de la aplicación generalizada del pensamiento newtoniano a los problemas psiquiátricos. De acuerdo con este punto de vista, el sistema nervioso central simplemente refleja esa objetiva existencia del mundo. Toda definición de psicosis enfatiza la incapacidad del individuo para discriminar entre las experiencias subjetivas y el mundo de la realidad consensuada, al que se lo suele llamar realidad objetiva. Un cerebro humano que funcionara normalmente debería reflejar al universo exacta y correctamente. Y ya que la ciencia tradicional considera que, de hecho, el mundo posee propiedades newtonianas, la sanidad requiere que el individuo lo perciba y lo piense en esos términos. Un alejamiento serio de la experiencia de la "realidad objetiva" sugiere algún tipo de proceso patológico que ha perturbado el funcionamiento correcto del cerebro. A una persona así se la considera un "enfermo mental". Como los conceptos de realidad objetiva y testeo de la exactitud de la realidad son los factores claves para determinar si un individuo está sano mentalmente, la comprensión científica de la naturaleza de la realidad es absolutamente crítica a este respecto. Por lo tanto, cualquier cambio fundamental en la cosmovisión científica tendrá consecuencias de largo alcance para la definición de la psicosis. De hecho, en el transcurso de este siglo la comprensión científica de la realidad ha sufrido cambios dramáticos, pero los psicólogos y psiquiatras tradicionales aún no han aceptado las inevitables consecuencias que esto acarrea para sus disciplinas.

#### **EL PARADIGMA EMERGENTE EN LA CIENCIA OCCIDENTAL.**

Adelantos revolucionarios en una variedad de disciplinas han delineado una visión del mundo radicalmente distinta de la imagen newtoniana del universo. Algunos de los cambios más radicales se han dado en la física, piedra fundamental de la ciencia mecanicista. Con el avencimiento de la teoría de Einstein sobre la relatividad y la física cuántica, los conceptos tradicionales de materia, tiempo y espacio han sido trascendidos. El universo físico ha llegado a ser considerado como una red unificada de acontecimientos paradigmáticos determinados estadísticamente, en los que la conciencia y la inteligencia creativa juegan un papel importantísimo.

Reconocer que el universo no es un sistema mecánico sino un juego infinitamente complejo de fenómenos vibratorios de diferente tipo y frecuencia preparó el terreno para una comprensión de la realidad basada en principios totalmente nuevos. Esta aproximación se ha dado a conocer como holográfica, porque varios de sus rasgos notorios pueden demostrarse con la utilización de hologramas ópticos como herramienta conceptual. Dos científicos que se hicieron famosos por su contribución a esta nueva forma de ver la realidad son el físico David Bohm y el investigador cerebral Karl Pribram. Un análisis exhaustivo de la comprensión holográfica del universo y del cerebro va más allá de los alcances del presente volumen, éste fue el tema del libro *Beyond the Brain*, y otras publicaciones, por lo que debemos remitir a los lectores interesados a estas fuentes. Un aspecto del pensamiento holográfico que es especialmente relevante para nuestro análisis es la posibilidad de una relación totalmente nueva entre las partes y el todo. La información en los sistemas holográficos es distribuida de manera de tal manera que está contenida y disponible en cada una de sus partes. Esta propiedad puede ser demostrada al cortar un holograma óptico en muchos pedazos. Cada uno de sus fragmentos es capaz de reproducir la imagen entera. El concepto de "información distribuida" abre toda una serie de perspectivas nuevas en la comprensión de cómo las experiencias transpersonales pueden mediar el acceso directo a información sobre distintos aspectos del universo que yacen fuera de las fronteras del individuo, definidas convencionalmente. Si el individuo y el cerebro no son entidades aisladas sino partes integrales de un universo con propiedades holográficas y si somos de alguna manera microcosmos de un sistema mucho más grande, entonces es concebible que pueden tener acceso directo e inmediato a información externa. Entre otros de los mayores críticos del pensamiento convencional se encuentra Gregory Bateson, quien desafió el pensamiento tradicional al demostrar que todas las fronteras en el mundo son ilusorias y que mente y naturaleza son inseparables. Otro cuestionamiento fundamental es el trabajo del biólogo británico Rupert Sheldrake. El señaló que la ciencia tradicional, en su búsqueda unilateral de la "causa energética", ha descuidado totalmente el problema del origen de la forma en la naturaleza. Su idea de la resonancia mórfica sugiere que las formas en la naturaleza y los distintos tipos de aprendizaje están gobernados por campos que no pueden ser detectados ni medidos por la ciencia contemporánea. Los modernos descubrimientos en psicología y psiquiatría no han sido menos sorprendentes y radicales que los de las ciencias naturales. Los descubrimientos de Jung sobre el inconsciente colectivo, los arquetipos, y la sincronicidad minan la posición de la ciencia mecanista y

estiran las fronteras del sentido común. Muestran a la psique como un principio universal que informa sobre toda la existencia y es inseparable del mundo material de la realidad consensuada. Asimismo, las experiencias transpersonales descubiertas por la investigación moderna de la conciencia tienen cualidades que cuestionan las mismas bases de las creencias tradicionales sobre la relación entre la conciencia y la materia. Los nuevos descubrimientos sugieren que la conciencia no es producto del cerebro humano, el cerebro es un mediador, pero no se origina allí. La investigación reciente ha puesto sobre el tapete evidencias asombrosas de que la conciencia podría ser compañera de la materia, o que hasta podría estar supraordenada a ésta. Está surgiendo cada vez más como un atributo primario de la existencia que está inextricablemente entrelazado, a todos los niveles, en el material del universo.

#### *UNA NUEVA IMAGEN DEL SER HUMANO*

Los descubrimientos de las últimas décadas sugieren con fuerza que la psique no se limita a la biografía posnatal y al inconsciente individual freudiano, y confirman que la verdad perenne que se encuentra en muchas tradiciones místicas: que los seres humanos tal vez sean commensurables con todo lo que existe. Las experiencias transpersonales y su extraordinario potencial confirman este hecho. La nueva imagen del ser humano es de naturaleza paradójica y entraña dos aspectos complementarios. En las situaciones cotidianas que se relacionan con estados comunes de conciencia, sería apropiado considerar a las personas como máquinas biológicas, pero, en estados alterados de conciencia, también pueden mostrar propiedades de campos infinitos de conciencia, trascendiendo el tiempo, el espacio y la causalidad lineal. Esta es la imagen que las tradiciones místicas han descrito durante milenios. Recientemente se ha recibido un apoyo inexplicable de la tanatología, la parapsicología, la antropología, las psicoterapias experienciales y la investigación psicodélica, así como también del trabajo con las emergencias espirituales. Todas las experiencias que vivimos en nuestro estado ordinario de conciencia confirman sistemáticamente la idea de que somos objetos newtonianos viviendo en un mundo con propiedades newtonianas. La materia es sólida, el espacio tridimensional, el tiempo lineal, y todo está conectado por cadenas de causa y efecto. Podemos llamar a esta forma de experimentarnos a nosotros y al mundo el estado de conciencia "Hylotrópico" (literalmente orientado hacia la materia, del griego hyle = materia y trepein = ir hacia). En el estado hylotrópico de conciencia podemos experimentar plenamente con todos nuestros sentidos nada más que el momento y lugar presentes. Esta situación contrasta mucho con la forma en que nos experimentamos a nosotros mismos y al mundo en ciertos estados alterados de conciencia que se dan durante la meditación profunda, la hipnosis, la psicología experiencial, las sesiones psicodélicas y, en algunas ocasiones, en forma espontánea. Aquí nos referiremos a ella como estado de conciencia holotrópico (literalmente que se mueve en completad, del griego holo = todo y trepein = ir hacia). En este estado de conciencia, somos capaces de experimentar una amplia gama de fenómenos; algunos son una revivencia muy vívida de acontecimientos de! pasado; otros, secuencias de muerte y renacimiento. Nos brindan una fuerte evidencia vivencial de que el mundo de la materia no es sólido, de que sus fronteras son arbitrarias, y de que nosotros mismos no somos cuerpos materiales sino campos ilimitados de conciencia. También indican la posibilidad de que el tiempo y el espacio newtonianos puedan ser trascendidos, y sugieren la existencia de realidades y seres de naturaleza inmaterial. En la psiquiatría tradicional, todas las experiencias holotrópicas han sido siempre interpretadas como fenómenos patológicos, a pesar de que el supuesto proceso de la enfermedad jamás fue identificado; esto refleja el hecho de que el viejo paradigma no contaba con una explicación adecuada para estas experiencias, y tampoco era capaz de dar cuenta de ellas de otra manera. No obstante, un estudio cuidadoso de las experiencias holotrópicas demuestra que no son productos patológicos del cerebro, sino que revelan las extraordinarias capacidades de la psique humana e importantes aspectos de la realidad normalmente ocultos a nuestra percepción. Una descripción del ser humano que implique una paradoja parecerá al principio extraña e inaceptable para la ciencia, que exige respuestas claras y lógicas. Pero es importante darse cuenta de que hay un precedente significativo: en los años '30, los científicos descubrieron una paradoja en la física subatómica, a la que llamaron paradoja de la ola-partícula, y está dada por el hecho de que la luz y la materia subatómica pueden manifestarse en ciertas situaciones como partículas y en otras como olas. Esto se expresa formalmente en el principio complementario de Neils Bohr, que sostiene que ambos aspectos, a pesar de parecer irreconciliables, son dos aspectos complementarios del mismo fenómeno. Nos encontramos ahora ante una paradoja similar en las ciencias y el estudio de los seres humanos.

#### *LA DIAGNOSIS DE LA EMERGENCIA ESPIRITUAL*

Dos preguntas importantes que suelen aparecer son cómo diagnosticar la emergencia espiritual y cómo diferenciarla de la enfermedad mental. Para preguntarlas seriamente, un profesional de la salud mental debe aceptar que la espiritualidad es una dimensión legítima de la existencia, y que su despertar y desarrollo constituyen algo deseable. El criterio para distinguir entre la emergencia de lo espiritual y la emergencia espiritual aparece resumido en la tabla 1. Como no existen fronteras claras entre las dos condiciones, estos criterios deben considerarse meramente como líneas generales útiles. El primer criterio importante es la intensidad y la profundidad del proceso, su fluidez y el grado en el que el individuo implicado es capaz de funcionar en su vida cotidiana. Igualmente importante es la actitud hacia lo que ocurre: si el proceso es considerado algo estimulante y valioso o atemorizante y desbordante. Finalmente, es de enorme importancia la habilidad para manejar la relación con el resto de la sociedad. El grado de discriminación en cuanto a la gente

con quien se elige hablar sobre las experiencias y el lenguaje utilizado pueden resultar un factor decisivo para determinar si una persona debe ser internada. Cuando ya se ha decidido que la persona ha trascendido las fronteras de la emergencia de lo espiritual y está enfrentando una crisis, siguen las consideraciones de diagnóstico. Hemos resumido en una tabla (ver tabla 2) los criterios principales a la hora de diferenciar una emergencia espiritual de enfermedades estrictamente médicas y de las denominadas enfermedades mentales. La primera tarea de diagnóstico consiste en excluir cualquier enfermedad detectable, con las técnicas clínicas y de laboratorio existentes, que pudiera ser responsable de las manifestaciones emocionales, de la percepción y demás; enfermedades como encefalitis, meningitis u otras enfermedades infecciosas ; arteriosclerosis cerebral , tumores temporales, uremias y otras enfermedades que, se sabe, producen alteraciones en la conciencia. Los síntomas psicológicos de estas psicosis orgánicas son claramente distinguibles de aquellos de las psicosis funcionales, por medio de exámenes psiquiátricos y tests psicológicos. El criterio para realizar tales distinciones se encuentra en la primera mitad de la tabla 2. Cuando los exámenes y tests necesarios hayan excluido la posibilidad de que se trate de un problema de naturaleza orgánica, la próxima tarea es descubrir si el paciente cabe en la categoría de la emergencia espiritual; en otras palabras, diferenciar este estado de las psicosis funcionales. No hay forma de establecer un criterio de diferenciación completamente claro entre la emergencia espiritual y la psicosis o la enfermedad mental, ya que estos mismos términos en sí mismos no tienen validez científica objetiva. Uno no debería confundir categorías de este tipo con enfermedades definidas con una gran precisión como la diabetes mellitus o la anemia perniciosa. Las psicosis funcionales no son enfermedades en el estricto sentido médico, y no pueden ser identificadas con el grado de exactitud que se requiere en medicina al establecer un diagnóstico diferencial. La tarea de decidir si se está ante una emergencia espiritual en un caso particular significa, en términos prácticos, que debemos determinar si un paciente se beneficiará con las estrategias descritas en este libro o si deberá ser tratado en forma tradicional. El criterio para tal decisión está resumido en la segunda mitad de la tabla 2. El contenido de una típica emergencia espiritual es una combinación de experiencias transpersonales biográficas. Muestra un grado razonable de coherencia y, probablemente, gira en torno de uno de los temas descritos en el capítulo 4 o es una combinación de varios de ellos.

Entre los signos favorables se cuentan una historia de razonable adaptación psicológica, sexual y social anterior al episodio, la capacidad de considerar la posibilidad de que el proceso se origine en la propia psique, la suficiente confianza como para cooperar y la disponibilidad a respetar las reglas básicas del tratamiento. Por el contrario, un historial de serios problemas psicológicos y una adaptación marginal a nivel social y sexual en general debería tratarse con prudencia. De la misma manera, un tono confuso o mal organizado de las experiencias, la presencia de los primeros síntomas Bleuler de esquizofrenia, una presencia fuerte de elementos maniáticos, la proyección sistemática y la presencia de "vozes" y fantasías persecutorias indican que los acercamientos tradicionales serían preferibles. Tendencias fuertes a la destrucción y la autodestrucción y la violación de las reglas básicas del tratamiento serán otros indicadores negativos. En pacientes que entran en la categoría de la emergencia espiritual, no tiene mayor sentido intentar aplicar etiquetas psiquiátricas tradicionales. Sin embargo, ya que los profesionales con una preparación tradicional están acostumbrados a pensar en éstos términos y también suelen tener que practicar en el contexto del sistema médico establecido, mencionaremos brevemente la cuestión de las denominaciones. Las opciones que el Manual de Diagnóstico y Estadística Norteamericano (DSM III) ofrece a los practicantes de la salud mental para describir a quienes atraviesan una emergencia espiritual son claramente satisfactorias. Incluyen reacciones esquizofrénicas, reacciones maníaco-depresivas y reacciones paranoicas. Un análisis cuidadoso de las manifestaciones de los principales tipos de emergencia espiritual demuestra que no caben en ninguna de las categorías oficiales. Ya que la psiquiatría tradicional no distingue entre las reacciones psicóticas y los estados místicos, no sólo las crisis de apertura espiritual, sino además las experiencias transpersonales simples suelen recibir una categorización patológica. Esta situación ha sido criticada con justicia por terapeutas e investigadores con una orientación transpersonal. El crítico más audaz y hábil de las actuales prácticas de diagnóstico en lo que respecta a los estados místicos y la emergencia espirituales es David Lukoff, un psiquiatra de la Universidad de California, en Los Angeles. El ha enfatizado la necesidad de distinguir con claridad los estados místicos de las reacciones psicóticas. Sostiene que la psiquiatría debería agregar dos categorías en las que lo místico y lo psíquico se entremezclan: los estados místicos con rasgos psicóticos y los estados psicóticos con rasgos místicos. En las actuales circunstancias el uso de diagnósticos oscurece la cuestión e interfiere con el potencial curativo del proceso. Además de sus dañinos efectos psicológicos y estigmatización social, crea falsa impresión de que el desorden en una enfermedad identificada con precisión, y sirve como justificación para recetar medicación represiva como aproximación científicamente indicada.

Tabla 2 Diferencias entre la emergencia de lo espiritual y los desordenes psiquiátricos.

<p>Características del proceso que indican la necesidad de un acercamiento médico al problema.</p> <p>El examen clínico y los tests de laboratorio detectan una enfermedad física que causa cambios psicológicos.</p> <p>El examen clínico y los tests de laboratorio detectan un proceso de enfermedad cerebral que causa cambios psicológicos (reflejos neurológicos, fluido cerebroespinal, rayos x, etc.)</p> <p>Tests psicológicos específicos indican un deterioro cerebral.</p> <p>Deterioro del intelecto y la memoria, conciencia confusa, problemas básicos de orientación,(nombre, tiempo lugar), coordinación pobre.</p> <p>Confusión, desorganización funcionamiento intelectual defectuoso que interfieren con la comunicación y la cooperación.</p> <p>La historia personal delata serias dificultades en las relaciones interpersonales desde la niñez, incapacidad de establecer amistades y tener relaciones sexuales, adaptación social pobre, larga historia de problemas psiquiátricos.</p> <p>Contenido del proceso mal organizado y definido, cambios emocionales y de conducta, desorganización inespecífica de las funciones psicológicas, falta de sentido, sin indicación de dirección del desarrollo, asociaciones flojas, incoherencia.</p> <p>Alejamiento autista, agresividad, o control y comportamiento manipulador que interfiere con buenas relaciones laborales y hace imposible la coordinación.</p> <p>Incapacidad de ver al proceso como algo interno, confusión entre las experiencias interiores y el inundo exterior, excesiva proyección y echar culpas, "externalizar"</p> <p>Desconfianza básica, percepción del mundo y la gente como) hostiles, delirios persecutorios, alucinaciones acústicas de enemigos (voices) de contenido desagradable.</p> <p>Violación de reglas básicas de terapia ("no lastimarse ni a sí mismo ni a nadie más, no dañar la propiedad ajena"), impulsos destructivos y autodestructivos (de suicidio o automutilación) y la tendencia a llevarlos a cabo sin aviso previo.</p> <p>Conductas que ponen en peligro la salud y causan una grave preocupación (negarse a comer o a beber durante largos períodos de tiempo, negligencia en normas higiénicas básicas).</p>	<p>Características del proceso que sugieren que una estrategia para vía emergencia espiritual podría funcionar.</p> <p>Resultado negativo de exámenes clínicos y tests de laboratorios en busca de un proceso que afecte al cerebro</p> <p>Resultado negativo de tests en busca de un deterioro orgánico.</p> <p>Resultado negativo de tests en busca de un deterioro orgánico.</p> <p>Capacidad de comunicarse y cooperar (por momentos, el proceso interno puede dificultarla).</p> <p>Funcionamiento adecuado anterior al episodio, demostrado por habilidades interpersonales, cierto éxito en la escuela y la vocación, red de amigos, capacidad para tener relaciones sexuales, sin una historia psiquiátrica grave.</p> <p>Secuencias de recuerdos biográficos, temas de nacimiento y muerte, experiencias transpersonales, posible comprensión de la naturaleza curativa o espiritual del proceso, cambio y desarrollo de temas, progresión definible, incidencia de reales sincronías (evidente para los demás).</p> <p>Capacidad de relacionarse y cooperar aun en episodios de experiencias dramáticas que se dan espontáneamente o en el curso del trabajo psicoterapéutico</p> <p>Percepción de la naturaleza interna del proceso, capacidad satisfactoria para distinguir entre lo interno y lo externo, el proceso se acepta como propio, capacidad para mantenerlo internalizado.</p> <p>Suficiente confianza como para aceptar la ayuda y cooperar, ausencia de voces y delirios persecutorios.</p> <p>Capacidad de respetar las reglas básicas de la terapia, ausencia de ideas destructivas o autodestructivas o tendencias de este tipo, capacidad de hablar sobre ellas y aceptar medidas de precaución.</p> <p>Buena cooperación en lo relacionado con la salud física, mantención básica de normas de higiene .</p>
---	--

## *TECNICAS Y ESTRATEGIAS TERAPEUTICAS PARA EMERGENCIAS ESPIRITUALES*

Los estados alterados de conciencia hacen posible que el material inconsciente con una fuerte carga emocional emerja a la conciencia. Este proceso es la expresión de un potencial curativo espontáneo que debería ser apoyado. En tales circunstancias, los síntomas psicosomáticos y emocionales no son problemas a combatir, sino signos de un esfuerzo curativo del organismo que debe ser apoyado, estimulado y completado. Como terapeutas, debemos explicarles a nuestros pacientes esta filosofía básica y asegurarnos de que la comprendan y acepten antes de ir más lejos. El próximo paso será brindar un medio ambiente seguro en donde no tenga que preocuparse por perturbar a otros a causa de ruidos fuertes. Después, si el proceso es muy activo, todo lo que tenemos que hacer, luego de dejar sentadas ciertas normas concernientes a comportamientos destructivos o autodestructivos, es estimular para que el paciente deje desarrollar su proceso y coopere con lo que ocurre. En los casos relacionados con el surgimiento o la apertura en vez de la emergencia o en donde la crisis de transformación ha llegado a un parate, suele ser necesario y correcto utilizar acercamientos que posean un efecto activador en el inconsciente. Estos pueden ser diferentes combinaciones de las terapias experienciales desarrolladas en el contexto de la psicología transpersonal y humanística para la exteriorización emocional, junto con un trabajo corporal. Para este fin nosotros utilizamos la Respiración Holotrópica. Originariamente desarrollamos este método para la autoexploración y terapia experiencial, pero lo hemos encontrado muy útil en situaciones relacionadas con la apertura espiritual y la emergencia espiritual también. La Respiración Holotrópica será analizada con cierto detenimiento, ya que es muy importante para el problema del desarrollo espiritual. Este método puede facilitar experiencias de transformación muy poderosas así como acelerar y profundizar la apertura espiritual en personas que ya están inmersas en este proceso. Además las estrategias terapéuticas básicas utilizadas en este trabajo son idénticas a las que parecen funcionar mejor con personas en crisis psicoespirituales. Por lo tanto, el entrenamiento de los facilitadores de la Respiración Holotrópica que combina la propia experiencia de la respiración con asistir a otros, también es un eficaz entrenamiento para terapeutas que trabajen con personas en una emergencia espiritual. Finalmente este método puede ser utilizado en personas que viven una crisis de transformación, como una manera efectiva de profundizar y acelerar el proceso o superar un parate en él. Quienes estén interesados en información más específica deberán consultar *The Adventure of Self Discovery* por Stanislav Grof. Utilizamos el término holotrópico de dos maneras diferentes: para la técnica terapéutica que hemos desarrollado y para el estado de conciencia que ella produce. El uso de la palabra holotrópico en relación con la terapia sugiere que la meta es superar la fragmentación interior, así como también la sensación de que el individuo está separado del medio ambiente. La relación entre unidad y curación se ve reflejada en el idioma inglés ya que ambas palabras comparten la misma raíz. Al preparar a la gente para la Respiración Holotrópica, comenzamos con un análisis de los tipos de experiencia que pueden surgir en el proceso. Esto es importante, ya que el occidental promedio es muy ingenuo con respecto a los estados alterados de conciencia, y está lleno de malas interpretaciones y prejuicios sobre experiencias que son potencialmente las más curativas. Tratamos de transmitir un mensaje claro fenómenos como las secuencias de muerte y renacimiento visiones arquetípicas, experiencias de vidas pasadas y estados de unidad cósmica son absolutamente normales, y vivirlos no implica una patología en absoluto. Se suele enfatizar que estas experiencias se dan regularmente durante esta forma de autoexploración y que ya han sido experimentados por muchas otras personas. El propósito de esta parte de la preparación consiste en darles a los participantes el permiso para aceptar y confiar, cualesquiera sean los contenidos que emergan de las profundidades de la psique. Este mensaje también es extremadamente importante para quienes viven una crisis transpersonal y cuya psique ha sido activada por factores desconocidos. La mayoría de las dificultades en estos estados se originan en la resistencia al proceso y en la poca disponibilidad o la incapacidad de cooperar con su potencial curativo. También se analizan las técnicas de la Respiración Holotrópica, lo específico del trabajo corporal y las normas básicas del procedimiento. Si el trabajo se realiza en grupo —forma que preferimos— la mitad del grupo realiza la respiración y la otra funciona como asistentes (o "niños") que crean un ambiente seguro y proveen su apoyo. En ese caso, también damos una serie de consignas a los que asisten. Luego los participantes se agrupan en parejas y deciden quién comenzara primero. Obviamente quienes atraviesan formas extremas de una crisis de transformación no pueden funcionar como asistentes hasta que su proceso se estabilice. Luego de esta introducción, comienza la sesión holotrópica. Las personas que han elegido realizar la respiración se acuestan en colchonetas. Son guiadas en un breve ejercicio de relajación que concentra su atención en el cuerpo, la mente y la respiración. Cuando están relajadas, sugerimos que aceleren el ritmo respiratorio y se abran al fluir de la música que se escuchará durante la sesión. Luego les decimos que es esencial suspender los juicios analíticos y permitir que las imágenes, emociones y sensaciones corporales emergan sin ser censuradas ni reprimidas. La reacción a esta combinación de respiración acelerada, música y un centro de atención interno varía de persona en persona. Después de un período de quince minutos a media hora, la mayoría de los participantes muestra una respuesta activa. Algunos sienten una mezcla de emociones intensas como la tristeza, la alegría, la ira, el miedo y la excitación sexual. La forma específica de la respuesta dependerá del material que esté emergiendo del inconsciente. Otros sienten un aumento de la tensión corporal, y tal vez lo expresen por medio de temblores, espasmos, movimientos de la pelvis o gestos bruscos de manos y brazos. Las visiones o recuerdos que acompañan a estos sentimientos y sensaciones suelen ayudar a identificar la fuente de donde provienen. En ocasiones, una persona internalizará totalmente la experiencia sin mostrar casi nada por fuera. Esto no significa necesariamente que no está respondiendo: hemos visto muchas

experiencias fuertes que han cambiado la vida de quienes las vivieron con una mínima expresión externa de emociones o movimientos corporales. En cada grupo siempre hay varias personas que responden relajándose y sintiéndose permeados por la luz; pierden sus fronteras con el mundo exterior. Tal vez pasen directamente a una experiencia mística de unidad sin la tensión o la lucha precedentes. Esta experiencia, poderosa pero apacible, entra en conflicto directo con las descripciones de los efectos de la hiperventilación que se encuentran en los libros de medicina. De acuerdo con el enfoque tradicional, la hiperventilación siempre produce espasmos bruscos en manos y pies. Es- te denominado síndrome de la hiperventilación es considerado la típica respuesta fisiológica a la respiración intensa, y se atribuye a cambios en el nivel de calcio ionizado en la sangre. Nuestras observaciones sugieren una explicación muy diferente. Al parecer, los estados alterados de conciencia inducidos por la Respiración Holotrópica están relacionados con cambios bioquímicos en el cerebro que posibilitan que los contenidos del inconsciente salgan a la superficie, se experimenten conscientemente y, de ser necesario, se expresen físicamente. En nuestro cuerpo y nuestra psique tenemos guardados recuerdos de distintos acontecimientos traumáticos que no hemos digerido por completo ni asimilado psicológicamente. La Respiración Holotrópica nos hace tener acceso a ellos para que podamos experimentarlos plenamente y soltarnos las emociones que se asocian con ellos. Las tensiones físicas y los dolores que se dan en algunas personas durante una respiración acelerada son parte del material que emerge y no una simple respuesta a la respiración; tienden a desaparecer cuando los viejos traumas se limpian. La Respiración Holotrópica, por lo tanto, representa un procedimiento muy eficaz para reducir el estrés y la tensión. La respuesta de diversas personas a la misma situación varía, cubriendo un amplio espectro de manifestaciones físicas y, naturalmente, un espectro más amplio aún en lo que respecta al contenido psicológico. Entre las posibilidades se cuentan cuestiones biográficas irresueltas, la secuencia perinatal de muerte y renacimiento, o un tema transpersonal como el recuerdo de vidas pasadas, un motivo mitológico o sensaciones de unidad con el cosmos. En este aspecto, las sesiones de Respiración Holotrópica se asemejan a las emergencias espirituales, aunque por supuesto en este último caso la psique no es estimulada intencionalmente sino por factores desconocidos. La activación de la psique a causa de una respiración acelerada parece poner en movimiento procesos curativos espontáneos que son gobernados por una profunda sabiduría del organismo. Ya sea que lo comprendamos o no en el momento, las experiencias que surgen son una expresión de este potencial curativo. Por esta razón, el estado mental óptimo durante el proceso holotrópico es un estado de receptividad, apertura y disposición a vivir con total confianza todo lo que emerja del inconsciente o supraconsciente. Esta entrega y permiso que se otorga es un rasgo más característico de las disciplinas espirituales orientales que de las terapias occidentales, en donde el objetivo consiste en trabajar en una cuestión específica y cambiarla en una dirección deseable. En la terapia holotrópica (y durante un episodio de emergencia espiritual) la estrategia más útil consiste en estar plenamente presente y experimentar lo que sea que emerja a la conciencia y rendirse ante la experiencia. Cualesquiera sean la naturaleza y el contenido específico de la sesión holotrópica, el proceso parece seguir una trayectoria característico. La intensidad de las experiencias aumenta gradualmente hasta llegar a un punto culminante en el que la mayoría de las personas que han manejado cuestiones muy dolorosas sienten una resolución y hasta un descubrimiento. Su experiencia se abre de la oscuridad a la luz, se descargan las tensiones, desaparecen los dolores, y las emociones conflictivas son reemplazadas por sensaciones de paz y alegría. El resto de la sesión transcurre en una meditación tranquila mientras se hace la transición a la conciencia cotidiana. Al finalizar la sesión, la gente suele sentirse relajada y en paz consigo misma. Solemos escuchar comentarios como: "Jamás me había sentido tan relajado en toda mi vida", o: "Nunca me sentí tan bien". En algunos casos esta sensación de bienestar es más profunda: experimentan serenidad y tranquilidad, tienen visiones de una luz suave y radiante y se sienten muy conectados a otras personas, a la naturaleza y al universo. Tales experiencias de unidad cósmica son extremadamente curativas y pueden ejercer efectos benéficos a largo plazo. Muchas personas en las sesiones holotrópicas giran en torno de las cuestiones que emergen durante la respiración y completan la sesión sin la necesidad de una intervención externa por parte de sus asistentes o nosotros. Sin embargo, a veces la persona siente una incomodidad residual física o emocional, como la ira, con dolor y tensión en el cuello la espalda; la tristeza, con una pesadez en el pecho; o un exceso de energía en los brazos y las manos. Estos problemas indican que la persona aún no ha completado correctamente la experiencia. En estos casos, utilizamos una técnica a la que denominamos "trabajo corporal concentrado", cuyo propósito básico consiste en hacer consciente el problema que subyace al síntoma. Esto puede lograrse con un esfuerzo combinado de la persona involucrada y el facilitador. Mientras quien respira intencionalmente acentúa su incomodidad la reforzamos aún más por medio de una intervención externa como una presión o un masaje. En esta etapa, la estrategia principal es permitir que el resto del cuerpo encuentre su propia forma de reaccionar plenamente a la situación. Este proceso descubrirá automáticamente la forma de descarga más eficaz. No obstante, ya que los problemas subyacentes pueden relacionarse con cuestiones biográficas, aspectos del nacimiento biológico o cualquier elemento de los dominios transpersonales, las manifestaciones externas pueden cubrir una amplísima gama. Solemos presenciar intensos temblores, movimientos corporales, muecas, gestos complejos hasta patrones de comportamiento animal, como arrastrarse o utilizar garras. La persona emitirá una variedad de sonidos: gritos, llantos; hablará como un bebé o en una lengua extranjera; emitirá sonidos animales o entonará cánticos chamánicos. Es importante confiar en el proceso, ya que tales manifestaciones extrañas suelen producir resoluciones inesperadas de problemas emocionales o psicosomáticos. Es muy importante que se continúe el trabajo hasta que se llegue a una resolución satisfactoria. La técnica de la Respiración

Holotrópica es muy simple en comparación con las formas tradicionales de psicoterapia verbal, que enfatizan la comprensión del terapeuta del proceso la correcta y puntual interpretación y el trabajo con la transferencia (tratar de desenredar las distorsiones en la relación de la persona con el terapeuta causadas por el surgimiento del material inconsciente). También tiene un énfasis mucho menos técnico que muchos de los nuevos métodos experienciales, como la terapia Gestalt, el rolfing y la bioenergética. Simplemente utilizamos las fuerzas terapéuticas espontáneas a las que se accede en los estados alterados de conciencia y su intrínseca sabiduría. No es la profunda comprensión intelectual del proceso terapéutico lo que marca la habilidad del terapeuta holotrópico. Esta cuestión es altamente problemática de todas formas ya que los enfoques teóricos difieren mucho de una escuela a otra. La fuerza del terapeuta holotrópico reside en su habilidad para estimular y apoyar incondicionalmente un proceso vivencial dramático en una persona aun si entraña emociones extremas, síntomas físicos poco usuales y experiencias que no resultan fáciles de comprender. El énfasis en la Respiración Holotrópica no está puesto en las conclusiones o interpretaciones brillantes ni en las acostumbradas intervenciones físicas o manipulaciones. El trabajo corporal concentrado sigue la energía y facilita su descarga cuando esto está por suceder espontáneamente. La misma estrategia también es sumamente útil en las situaciones que surgen en una emergencia espiritual. Esta capacidad de estar ahí por otra persona, de permanecer imperturbable no importa que forma adquiera el proceso, la confianza en la sabiduría intrínseca de las fuerzas curativas del organismo y apoyar —sin juzgar y aun sin una comprensión intelectual --- lo que sea que ocurra son las claves para un trabajo holotrópico eficaz. Esto sólo puede provenir de una extensa experiencia personal de estados alterados de conciencia y del repetido contacto con estos estados en otras personas. Esta es la razón por la que la preparación de los terapeutas holotrópicos y facilitadores para emergencias espirituales siempre combina el trabajo individual con otras personas el trabajo grupal supervisado y la autoexploración sistemática en sesiones holotrópicas propias. El término terapeuta es utilizado en el trabajo holotrópico con su significado griego original :“Una persona que asiste al proceso de curación”. El estado alterado de conciencia tiene la notable capacidad de seleccionar y hacer conscientes contenidos del inconsciente con una fuerte carga emocional y, por lo tanto, una gran importancia psicológica. En este proceso, pierden su anterior poder de perturbar el bienestar físico y emocional de una persona. Ya que la curación en estas circunstancias resulta espontánea y elemental el terapeuta no es el instrumento del proceso terapéutica, sino el acompañante comprensivo capaz de cooperar con inteligencia con las fuerzas curativas naturales. En las terapias tradicionales, el paciente suele permanecer en un rol pasivo y depende por completo de la preparación y habilidad del terapeuta. La comprensión de los problemas y del proceso terapéutico se considera muy superior en el terapeuta en comparación con el paciente. La naturaleza general de las dificultades está más o menos clara teóricamente, así como lo predica la escuela a la que el terapeuta en particular pertenece. Depende del paciente estar a la altura de esta comprensión, emocional e intelectualmente, en el curso de la terapia. Los terapeutas no suelen darse cuenta de cuán relativa es esta así llamada comprensión, las interpretaciones varían considerablemente de una escuela a otra y de un terapeuta a otro la falta de acuerdo en esta área es realmente asombrosa. En el modelo holotrópico, el paciente es considerado como la verdadera fuente de la curación, y se lo estimula a que perciba esto y desarrolle su dominio e independencia. En cuanto a la comprensión general del proceso, el conocimiento teórico del terapeuta, su preparación específica sus sesiones holotrópicas previas, y su trabajo con muchos otros pacientes representan una clara ventaja. Sin embargo, para comprender la especificidad de los problemas implicados en muchos aspectos el paciente le lleva la delantera al terapeuta. En cierto sentido, es el único experto real por su acceso inmediato al proceso vivencial que es el que provee todas las pistas. Es el paciente quien descubre las raíces profundas de los síntomas, enfrenta el material inconsciente detrás de ellas, las trabaja y le cuenta al terapeuta sus observaciones y percepciones. Nuestra experiencia con la Respiración Holotrópica ha validado el concepto de emergencia espiritual tanto teórica quanto prácticamente Ha confirmado que los fenómenos que se dan de manera espiritual durante las crisis de transformación constituyen aspectos normales de la psique humana y no productos artificiales de algún proceso patológico exótico. La gama de experiencias holotrópicas es prácticamente idéntica a la de la emergencia espiritual el hecho de que métodos tan simples como un ritmo respiratorio más rápido puedan inducirlas ciertamente les quita su “aroma” patológico. Indirectamente, el potencial terapéutico y transformador de la Respiración Holotrópica está totalmente de acuerdo con la idea de que lo mismo se aplica a la mayoría de las emergencias espirituales. Muchos métodos terapéuticos adicionales pueden resultar muy valiosos en los diferentes estadios y formas de la apertura y la emergencia espiritual. Todos ellos pertenecen a las denominadas terapias de descubrimiento: aproximaciones que median el acceso al material inconsciente y facilitan su integración, y todos comparten la misma meta general: llegar a una mayor comprensión de sí y tocar las raíces de los problemas emocionales y psicosomáticos. Entre estos métodos, la práctica de Gestalt de Fritz Perls puede resultar especialmente útil; ayuda a concentrarse en los síntomas, explora las cuestiones inconscientes que los sustentan y facilita la comprensión. El proceso de Paul Rebillot, llamado “El viaje del héroe”, una síntesis de Gestalt, psicodrama, música y ritual, también resultará de extrema utilidad al enfrentar diversas áreas difíciles de la psique de una manera lúdica y no amenazante. Lo mismo vale para diversos ejercicios de la psicosíntesis de Roberto Assagioli, utilizando el método de la imaginación guiada. La terapia del juego de la arena, de Dora Kalff, basada en los principios de la psicología jungueana, brinda una extraordinaria oportunidad para concretizar los contenidos del inconsciente al crear una compleja escena en un arenero, poniéndolos al alcance para un análisis consciente. Esta notable herramienta debería ser incluida en cualquier institución que trate crisis

psicoespirituales. El trabajo corporal juega un papel importante e integral en el tratamiento de la crisis de transformación. Ya hemos descrito el trabajo corporal concentrado, que se propone descargar la energía emocional y física que está bloqueada. La bioenergética y otros tipos de técnicas reichianas o neoreichianas también son muy útiles para lo mismo. El rolfing y diversas formas de masaje serán importantes complementos de la terapia mientras quien los practica permita la expresión de las emociones que surjan en el proceso. La acupuntura practicada por un buen profesional también resultará valiosa, ya que es capaz de facilitar el flujo de la energía emocional y física previamente bloqueada. La expresión artística en sus diversas formas también debería ser una parte integral de cualquier tratamiento completo para las crisis espirituales. Así como el juego jungueano con la arena o "sand play", la pintura y la arcilla pueden jugar un rol importante para concretizar y facilitar la integración consciente de los contenidos inconscientes. Utilizados de una manera libre y expresiva, son una herramienta terapéutica muy poderosa. Algunas personas perciben el trabajo con arcilla u otros materiales similares como más significativo y eficaz. Otro canal importante es la danza, en particular los movimientos espontáneos y creativos que permiten la plena expresión de las distintas fuerzas dinámicas de la psique. Lo ideal sería que la terapia para quienes atraviesan una emergencia espiritual fuera llevada a cabo en un centro de retiro como el que describimos antes. Allí, todas estas técnicas estarían disponibles y podrían aplicarse con discriminación y sensibilidad a la forma que rompa el proceso, la etapa en la que se encuentra y su intensidad. De acuerdo con las circunstancias, podría realizarse en pacientes externos, o éstos podrían pernoctar si fuera necesario, ya que la ayuda de expertos estaría disponible las veinticuatro horas. Un centro de este tipo también ofrecería grupos de autoayuda similares a los programas de doce pasos, como Alcohólicos Anónimos, etcétera.