

139



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO**

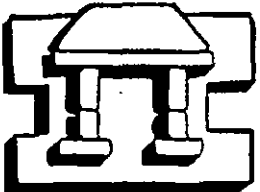
CAMPUS IZTACALA

**LA MUSICA PARA ALCANZAR UNA REALIDAD TRANSPERSONAL**

**T E S I S            T E O R I C A**  
**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:**  
**LICENCIADO        EN        PSICOLOGIA**  
**P R E S E N T A :**  
**HECTOR    GUSTAVO    RIOS    GARCIA**

ASESORES: DR. SERGIO LOPEZ RAMOS  
MTRA. OLIVA LOPEZ SANCHEZ  
LIC. IRMA HERRERA OBREGON

296 828



**IZTACALA**

**EDO. DE MEXICO**

**2001**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## AGRADECIMIENTOS.

Porque agradecer es una forma de ponerse en justicia con la vida, es de reconocer que nuestra experiencia es parte de la existencia de otros, *hemos conspirados siempre*.

Es imposible dar cuenta aquí de la deuda que tengo contraída con los cientos de personas que de una u otra forma han contribuido para hacer posible este trabajo desde su inicio. Pero ellos saben y sabrán reconocerse aquí en las siguientes líneas.

Debo especial agradecimiento al Dr. Sergio López Ramos, por su apoyo infatigable, su intuición, su sentido del humor y sobre todo la paciencia para ver la vida fácil. A la MTRA. Oliva López Sánchez, por dejar huellas en el camino para seguir todos aquellos que queremos explorar el camino del *Ser*. Por último, sin restarle importancia, a la Lic. Irma Herrera Obregón, por su incondicional libertad, que nos hace recuperar la confianza en nosotros mismos; a los tres en conjunto mil gracias por darme el sostén teórico y filosófico para los cimientos de este trabajo.

Sería egoísta de mi parte no mostrar mi agradecimiento a las personas que siempre ha estado conmigo y que me ha acompañado en las buenas y en las malas....*MIS AMIGOS*. Con miles de rostros, pero sería imposible citarlas a todas esas personas, mil disculpas; estoy seguro que todas ellas comprenderán, pero si he de reconocer que soy el resultado de nuestra interacción a lo largo de estos 30 años de mi vida para bien o para mal. Hoy humildemente quiero agradecer a esas personas que han podido vencer el tiempo y el espacio y que afortunadamente seguimos conspirando en el presente, *GRACIAS: Laura, Leticia, Guillermo, Juan, Abraham, Martha, Patricia y familia, Germán "el soplaucas", Antonio "el muerde almohadas", Javier, Manuel "el mapy"*, todos juntos hemos evolucionado.

A tantos pacientes que arriesgaron un cambio de vida confiando en mi apoyo y a mi capacidad; así como a todos aquellos que intentan por cualquier medio o disciplina ayudar a la gente.

No puedo hacer a un lado a todos esos personajes ficticios o reales que le dieron un sentido y dirección a mi existencia y que por sus creaciones hicieron de mi vida un mundo lleno de fantasías y magia: *Lestat, Alf, Momo, Chespirito, las caricaturas de Disney y Warner Bros.; las películas Star Wars, The Matrix, Herman Hess y Sidhartha, Michael Ende, Anne Rice, Mario Benedetti y a la oscuridad.*

Al final entendí que la Música Transpersonal esta hecha por músicos transpersonales, a ellos gracias: *Otmar Liebert, David Lanz, Queensrÿche, Antonio Zepeda, Jorge Reyes, Humberto Alvarez, Dream Theater, Fernando Delgadillo, Presuntos Implicados, Victor Manuel; y a todos lo sonidos que rompen el silencio.*

Al Amor y a la vida a **EMILIE HUTIN NAVARRETE, MI AMORSINA**, tú me hiciste viajar más allá de la realidad y la fantasía a través de esa locura llamada **AMOR**. *A tu Mamá Paloma, Tu Papá Emile y tu dulce hermanita Morgane*, un millón de gracias, los quiero mucho.

Por encima de todos, mi más profundo agradecimiento desde mi corazón a ustedes que me dieron la vida...**MIS PADRES**. A mi Mamá Carolina que siempre demostró que no hay mejor caricia que la compañía. A mi Papá José por enseñarme que no hay mejor tarjeta de presentación que el respeto, la disciplina y los valores en esta vida, soy tu reflejo. A mis Hermanos Armando, Elba y Juan todos ustedes han sabido ganarse mi respeto y admiración. A sus Hijos que a pesar de todo no tienen miedo de crecer. A todos aquellos que se nos han adelantado en este camino, **GRACIAS** a toda la familia **RIOS GARCIA** por haberme dado la oportunidad de ser parte de ustedes.

**HOY PUEDE SER UN GRAN DIA PARA CAMINAR CODO A CODO  
Y SER MÁS QUE DOS.....**

**HECTOR GUSTAVO**

## **INDICE.**

|  | <b>PAG.</b> |
|--|-------------|
| <b>RESUMEN</b>   |             |
| <b>INTRODUCCIÓN</b>  | <b>6</b>    |
| <b>CAPITULO 1</b>  |             |
| <b>PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL.</b>                                     | <b>11</b>   |
| 1.1 Definición de la Psicología Transpersonal.                       | 12          |
| 1.2 Antecedentes históricos.   | 13          |
| 1.3 Principios básicos para desarrollar la Psicología Transpersonal. | 26          |
| 1.4 Psicología Transpersonal.  | 34          |
| <b>CAPITULO 2.</b>   |             |
| <b>ESTADOS DE CONCIENCIA.</b>  | <b>43</b>   |
| 2. 1 Bases fisiológicas de la conciencia.                            | 44          |
| 2.2 .....Y ¿Qué es la conciencia?.                                   | 48          |
| 2.3 Estados de conciencia.   | 53          |
| 2.4 Estados alterados de conciencia.                                 | 60          |
| 2.5 Experiencias o vivencias transpersonales.                        | 65          |
| 2.6 Ejercicios y técnicas transpersonales.                           | 70          |
| <b>CAPITULO 3.</b>   |             |
| <b>ORIENTE Y OCCIDENTE, UNA APROXIMACIÓN TEÓRICA.</b>                | <b>75</b>   |
| 3.1 Viento del este, viento del oeste.                               | 75          |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 3.2 Psicoterapia y Oriente. | 80  |
| 3.3 Senderos de liberación. | 87  |
| 3.4 Respirar en silencio.   | 110 |

**CAPITULO 4**  
**MÚSICA TRANSPERSONAL. 123**

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 4.1 Armonía musical primitiva.     | 124 |
| 4.2 La música como cura interior.  | 128 |
| 4.3 Audiciones físicas y mentales. | 132 |
| 4.4 Sonidos del universo.          | 143 |
| 4.5 Música transpersonal.          | 149 |

**CONCLUSIONES. 174**

**BIBLIOGRAFÍA. 187**

## RESUMEN.

Estamos viviendo una época excepcional, tiempos de cambio, dejando atrás una vieja cultura reduccionista, mecanicista y cartesiana para entrar en el nuevo paradigma: la visión holística, sistémica, ecológica y espiritual de la vida. Allí surge *La Psicología Transpersonal*, un viaje hacia la unidad.

Sus orígenes se encuentran en los psicólogos influenciados por Oriente (*Jung, Assagioli, Maslow, Sutich, entre otros*); que no buscaban otra cosa que desarrollar la tendencia innata de trascendencia de las personas a través del estudio de los estados de salud, encontrando a su vez una amplia gama de estados de conciencia. Muchas experiencias humanas no coinciden con los modelos psicológicos tradicionales, y en respuesta a esta incongruencia surgió la Psicología Transpersonal, como intento de integrar los estados de conciencia trascendentes o alterados. El estudio de estos estados alterados indican que existe con seguridad una mayor capacidad humana que la definida en la corriente de las disciplinas que se ocupan de la conducta y de la salud mental, por esta razón se hizo, aunque corta, una revisión de las disciplinas meditativas del Oriente (*Taísmo, Budismo y Budismo Zen*) para encontrar similitudes y diferencias así como la gran influencia que tienen para la Psicología Transpersonal.

El objetivo de este trabajo fue crear una propuesta que se sume a las ya utilizadas en la Psicología Transpersonal, en este caso la Música y al mismo tiempo desarrollar la Sonoterapia Transpersonal para alcanzar niveles de conciencia superiores. La metodología realizada consistió en una revisión teórica y un análisis de las aportaciones, tanto clásicas como recientes, de los investigadores de los temas tratados en este trabajo. La integración de estos temas permitió arribar una serie de conclusiones y propuestas para futuras investigaciones.

Por otro lado, cierra tus ojos por un minuto y escucha el mundo a tu alrededor, ¿qué escuchas? ¿bocinas, martillazos, radios, música? ¿o quizás gotas de lluvia, niños riéndose?. El sonido, cuando se aplica correctamente, puede liberar energía y ayudar a tu cuerpo a curarse a sí mismo, como se logra esto, es precisamente donde el sonido tiene que ver con la psicología transpersonal, ya que a través de él podemos expandir nuestra conciencia hasta lograr la trascendencia.

Por último el modelo Transpersonal no trata de remplazar ni poner en duda la validez de los modelos anteriores, sino ampliar el marco de nuestro concepto de la naturaleza humana, integrando las experiencias de conciencia expandida que hasta ahora eran consideradas patológicas.

## INTRODUCCION.

En un análisis sobre mi vida, me doy cuenta que ha sido un continuo proceso de búsqueda a través de muchas vías, pero dirigida siempre hacia un sólo camino, el de *llegar a Ser*. En esta búsqueda he descubierto mil y un significados, los cuales en su momento respondieron a mis dudas y con ello me condujeron a descubrir nuevos sentidos a mi Ser, sin menospreciar por ello lo vivido anteriormente porque constituye la base que me permiten ver con mayor claridad mi realidad, en donde los pasos que doy son cada vez más seguros y llenos de paz.

Todo comenzó, hace más o menos tres años después de una experiencia que me hizo vibrar desde lo más profundo, haciendo de pronto que todo: *los seres, las cosas, el mundo, el amor, el universo* cobraran un sentido y un valor incalculable, surgió en mi la necesidad de escribir sobre aquello que ahora puedo vislumbrar con más transparencia. Si una persona común como me considero, puede llegar a esta comprensión profunda del fenómeno humano, significa que todo hombre y mujer es capaz de despertar a su verdadero Ser. No se limita la experiencia a que unos cuantos elegidos la vivan sino que todos, como humanos, poseemos el potencial para llegar a Ser lo que realmente *Somos*.

Por lo tanto, decidí empezar, animado por una idea que constantemente martillaba en mi cerebro: *"si existe un gran número de seres humanos que como yo han llegado a experimentar, aunque sea por un instante esta claridad"*; a pesar de que se vive en un momento histórico, de que estamos inmersos en un mundo en crisis de valores, pragmático y materialista, es debido a que es posible trascender las limitaciones impuestas por nuestra condición humana.

El hombre ha ido desarrollándose y aplicándose de forma desproporcionada en terrenos técnicos pero no tanto en el aspecto humano y es aquí donde la cosa comienza a perder su rumbo natural. El hombre, y me refiero al hombre occidental preferentemente, se ha ido separando de las leyes naturales, las cuales nos recuerdan de vez en cuando por sus avisos,



quién tiene la sabiduría, siendo las consecuencias nefastas en ocasiones. Pero esto pocas veces es reconocido por el hombre egocéntrico, llegando a límites irreversibles.

Al respecto, el paradigma tradicional con que occidente ha estudiado a la Naturaleza del universo material, lo ha contemplado con una visión *reduccionista y atomista*, es decir se ha buscado la naturaleza fundamental de la materia descomponiéndola en las partes que la integran y dando por supuesto que estas partes existen como entidades separadas y aisladas, por lo que, toda clasificación supone una división del mundo.

En consecuencia se está generando un cambio en la forma de ver el mundo por parte de la ciencia y de la sociedad, estoy hablando de una forma de cambiar nuestra visión sobre la naturaleza y el universo, dicho cambio implica una profunda transformación cultural. El paradigma vigente ha dominado nuestra visión del mundo durante varios siglos por eso surge mi necesidad y de varios hombres de ciencia, encontrar un paradigma que arme nuevamente el *rompecabezas* en el que se ha convertido nuestro mundo. Por ende, desde la Física hasta la Psicología, todos los departamentos de la ciencia están llegando a la comprensión de que observar al mundo implica participar en él, y que esto que parece al principio tan frustrante, es la clave más importante de cara a todo conocimiento ulterior.

Por lo tanto, nos encontramos ante una gran variedad de posibles enfoques. tanto *orientales como occidentales*, que van desde el Psicoanálisis al Zen; de la Gestalt a la Meditación; el Existencialismo al Hinduismo, pero parece como si muchas de esas escuelas se encuentran aunque inconsciente en abierta contradicción una con otras.

Por eso es importante aterrizar en una propuesta que sirva como plataforma para conjuntar y unir a dos culturas: el Oriente y el Occidente. Lo que más se acerca a este deseo es la *Psicología Transpersonal*, la cual en sí, representa un cambio de paradigma en la psicología occidental, cambio resultante, en parte, del contacto con creencias transculturales referentes a la naturaleza de la conciencia y de la realidad.

El Modelo Transpersonal que aquí se presenta, no pretende negar a otros modelos, sino más bien, enmarcarlos en un contexto más amplio que incluya los estados de conciencia y los niveles de bienestar que no tienen espacio en los modelos psicológicos tradicionales. Por lo tanto no es necesario que el modelo transpersonal tenga que reemplazar ni poner en tela

de juicio la validez de los anteriores, sino que, los sitúe en el marco de un contexto expandido de la naturaleza humana.

En este proceso de clarificación se fueron entretejiendo ideas, conceptos, vivencias, razones, intuiciones, conocimientos y, sobre todo, experiencia que al organizarse dieron como resultado esta investigación. Antes que todo es necesario explicar el título, como habrán leído, el eje central pudiera parecer que es la Música Transpersonal, en terminos teóricos no lo es, pero en esencia sí, esto se debe a que preferí extenderme más en los contenidos teóricos de la Psicología Transpersonal, con la intención de poder aclarar las dudas que puedan surgir a lo largo de los tres primeros capítulos y al mismo tiempo justificar algunos conceptos que use dentro del contenido. Ahora bien, esto no significa que el cuarto capítulo no sea importante, al contrario es el alma de este trabajo, sin embargo lo considere necesario, ustedes y la música sabrán disculparme; ya habra más oportunidades para desarrollar y darle la amplitud que requiere la Sonoterapia Transpersonal para la expansión de la conciencia, el bienestar y la salud emocional.

Este trabajo presenta en su contenido dos partes, divididas en cuatro capítulos, una es la comprensión teórica de los fundamentos histórico-sociales que permitieron el surgimiento de la Psicología Transpersonal; y la otra parte, se presenta la fusión de dos culturas: Oriente y Occidente.

En el primer capítulo se lleva a cabo un breve recorrido a lo largo de los antecedentes históricos así como de los principales principios teórico-práctico de la Psicología Transpersonal. En el segundo capítulo, se aborda el estudio de la conciencia; qué es, cómo se ha definido, cuáles son las distintas concepciones y descripciones que se han desarrollado sobre la conciencia desde distintas ópticas y plataformas teóricas, así como la descripción en detalle de los diversos estados de conciencia que son propios del ser humano, tanto aquellos que han sido considerados como “normales” por la psicología tradicional, como aquellos otros que por ir más allá del modo de conciencia habitual, se han denominado “estados alterados o superiores de conciencia”.

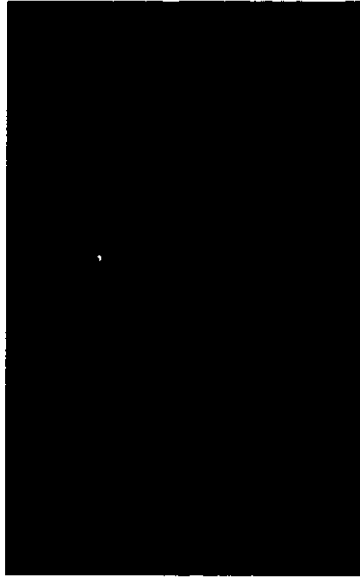
En el tercer capítulo, debido a que cada vez aumenta el número de psicólogos occidentales que están empezando a comprender lo que las grandes disciplinas del oriente

aportan a la psicología Transpersonal, hice un viraje hacia el oriente, en donde viajaremos a China y a Japón, para revisar sus tradiciones filosóficas más importantes: *el Taoísmo, el Budismo y el Budismo Zen*.

El último capítulo, presento lo que se considera como un proceso para despertar a la conciencia de unidad a través, de la Música Transpersonal. En este espacio he incluido algunas explicaciones y recomendaciones musicales, que empleadas como instrumentos, nunca como fines en sí mismo, facilitan el proceso de desarrollo hasta su más alta expresión. Dependerá del nivel o etapa de conciencia que la persona vive, el tipo de técnicas y de ejercicios que requiera para concluirla y trascenderla.

Quiero hacer énfasis, de que no es objetivo de este trabajo proporcionar un manual de técnicas dado que cada persona acudirá a los medios que le son necesarios para su propio desarrollo, porque no hay que olvidar que la utilización de las técnicas deben centrarse siempre en la persona y en su momento presente.

En realidad esta Tesis va dirigida hacia aquellas personas motivadas por un espíritu de búsqueda dentro del campo de la psicología, lo cual es un canal abierto tanto para el profesional como para aquel que busca respuestas y remedios para mantener su estado de salud en equilibrio perfecto.



**MUSICA INMORTAL.**

*Los primeros arpeggios, graves y potentes;  
latieron en el silencio y se alargaron y profundizaron,  
arañando el fondo mismo del sonido.  
Luego las notas se alzaron, ricas y oscuras y penetrantes,  
como si fueran extraídas del violín por  
obra de magia, hasta que un desbordado torrente  
de melodías inundo de pronto la sala.  
La música pareció traspasar mi cuerpo,  
Atravesar mis mismísimos huesos.*

LESTAT

## CAPITULO 1

### PSICOLOGIA TRANSPERSONAL.

*Somos lo que pensamos  
todo lo que somos surge con nuestros  
pensamientos.  
Con nuestros pensamientos  
hacemos el mundo.*

Buda

Maslow <sup>1</sup>, consideró a la psicología humanista la tercera fuerza psicológica, como algo transitorio, como la preparación del camino para la cuarta fuerza psicológica aún más “elevada”, una psicología transpersonal, transhumana, centrada en el cosmos y en las necesidades del hombre, una psicología que vaya más allá de la condición humana, de la identidad, de la autorrealización y de cosas semejantes.

De acuerdo con esta nueva corriente, la tendencia natural de todo ser humano, está encaminada a la relación con algo más allá de su sí mismo personal. Trasciende con ello las distancias y diferencias individuales interpersonales, lo que se ha llamado el impulso trascendental.

La *Psicología Transpersonal*, representa un cambio de paradigma en la psicología occidental; cambio resultante, en parte, del contacto con creencias transculturales referentes a la naturaleza de la conciencia y de la realidad. También apunta por ende, a la expansión del campo de la investigación psicológica para incluir dimensiones de la experiencia y del comportamiento humano que se asocian con la salud y el bienestar llevados a extremos. Para conseguirlos se nutre tanto de la ciencia occidental como de la sabiduría oriental, en un intento de integrar los conocimientos provenientes de ambas tradiciones en lo que se refiere a la realización de los potenciales humanos.

---

<sup>1</sup> Maslow, Abraham. *El hombre autoactualizado*, Kairós- Colofón, México 1988.

## 1.1 DEFINICIÓN DE LA PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL.

Tras varios intentos por definir esta psicología, por la dificultad que encierra el restringir en palabras las indescriptibles experiencias cumbre y los estados alterados de conciencia y debido a que se trata de un modelo específico de personalidad el que se plantea, sino más bien, una indagación sobre la naturaleza del ser. Maslow y Grof fueron quienes determinaron que esta corriente llevaría el nombre de *TRANSPERSONAL* en lugar de transhumanista como se había planteado en un principio. Transpersonal, porque va más allá de lo personal, haciendo énfasis en la diferencia que la “Tercera fuerza” de la psicología centrada en la persona, tenía con la cuarta fuerza que iba más allá de ésta.

Por lo tanto, el término transpersonal fue adoptado, después de muchas deliberaciones, para referirse a los informes de personas que practicaban diversas disciplinas que afectan específicamente a la conciencia y que hablan de experiencias de una extensión de la identidad que va más allá de la individualidad y de la personalidad.

De tal modo, no se puede decir que la Psicología Transpersonal sea un modelo de personalidad, pues considera que esta última es únicamente un aspecto más de nuestra naturaleza.

A partir de esto, surgen las siguientes definiciones:

*“ÉL termino transpersonal, significa que se está produciendo en el individuo alguna clase de proceso que, en cierto sentido, va más allá del individuo.”<sup>2</sup>*

*“La psicología transpersonal se interesa por la expansión del campo de la investigación psicológica hasta incluir el estudio de los estados de salud y bienestar psicológico del nivel óptimo. Reconoce la potencialidad de experimentar una amplia*

---

<sup>2</sup> Wilber, Ken *La conciencia sin fronteras*. Kairós-Colofón. México 1988 p. 15

*gama de estados de conciencia, en alguno de los cuales, la identidad puede ir más allá de los límites habituales del ego y de la personalidad”.*<sup>3</sup>

*“La psicoterapia Transpersonal incluye los campos e intereses tradicionales a lo que se agrupa el interés por facilitar el crecimiento y la toma de conciencia más allá de los niveles de salud tradicionales reconocidos. En ella se afirman la importancia de las modificaciones de la conciencia y la validez de la experiencia y la identidad trascendentales”.*<sup>4</sup>

## 1.2 ANTECEDENTES HISTORICOS.

La psicología Transpersonal apareció en los años sesenta como resultado de haberse advertido que los principales modelos psicológicos (el conductivo, el psicoanálisis y la psicología humanista) se habían mostrado limitados en el estudio de las posibilidades de desarrollo psicológico más elevadas.

Un número creciente de profesionales de la salud sentían que el conductismo como el psicoanálisis estaban limitados por el hecho de provenir de estudios psicopatológicos, además por el intento de generalizar a partir de sistemas simples hacia los más complejos, también por adoptar un enfoque reduccionista de la naturaleza humana y por hacer a un lado ciertos sectores, preocupaciones y datos de importancia para un estudio claro, como pueden ser los valores, la voluntad, la conciencia y la búsqueda de autorrealización y de autotranscendencia.<sup>5</sup>

Jung<sup>6</sup> denominó a esta búsqueda inherente en el humano como “función trascendente” y la llamó así porque facilitaba la transición de una condición psíquica a otra, por medio de una confrontación mutua de los opuestos, es decir, el consciente y el inconsciente.

<sup>3</sup> Walsh, Roger y Vaughan Frances. *Más allá del ego. Textos de psicología transpersonal*. Kairós. Barcelona.1991 5ª Edición.

<sup>4</sup> Walsh, Roger y Vaughan, Frances, *op. cit.* p.15

<sup>5</sup> Rowan, John. *The transpersonal: psychotherapy and counselling*. Routledge, Londres.1997 3ª Edición.

<sup>6</sup> Jung, Carl Gustav. *Psicología y religión*. Paidós, México, 19871er. Reimpresión.

Al inicio de la década de los años sesenta, en respuesta a estas necesidades surgió la Psicología Humanista, cuyo fundador fue Carl Rogers. Sus estudios se centraron principalmente en las dimensiones peculiares de lo humano y en particular en los aspectos asociados con la salud, haciendo a un lado las patologías. El principal interés de los psicólogos humanistas era el estudio sobre la autorrealización y sobre los individuos que más parecían haber madurado en estas dimensiones.

Sin embargo, el modelo humanista también reveló sus limitaciones en cuanto a abarcar cada vez más el amplio campo de las experiencias y potencialidades humanas reconocidas. Poco a poco fue más evidente que una nueva fuerza había nacido en su seno, para lo cual la posición humanista con su énfasis en el crecimiento y la autorrealización era demasiado estrecha y limitada. Este énfasis radicaba en el reconocimiento de la espiritualidad y las necesidades trascendentales, como aspectos intrínsecos de la naturaleza humana.

Se ha de señalar que este reconocimiento de las limitaciones de los modelos representa una etapa necesaria y deseable en la evolución de los mismos, que implica el reconocimiento continuado de los límites y los prejuicios de los modelos y su sustitución por otros más amplios. Por ende, el modelo de ayer llega a ser un componente del de hoy, lo que era el contexto se convierte en contenido y lo que era la totalidad del conjunto se convierte en un elemento o un subconjunto de un conjunto más amplio.<sup>7</sup>

La "Cuarta Fuerza" de la psicología surge en Norteamérica, como una extensión de la Psicología Existencial-Humanista, enfocando su estudio a las capacidades y potencialidades trascendentales del individuo de la conciencia y de sus estados o niveles, así como de las experiencias cumbres o transpersonales y de los caminos espirituales. Al igual que la "Tercera fuerza", la psicología Transpersonal no forma una sola escuela, sino que incluye un gran número de teóricos que, a través de distintos caminos y supuestos, conforman esta corriente.

La cristalización y consolidación en un nuevo movimiento llamado la "Cuarta Fuerza" fue primordialmente obra de dos hombres: Anthony Sutich y Abraham Maslow, ambos inicialmente precursores y activistas de la Psicología humanista. A pesar de que la

---

<sup>7</sup> Walsh, J. y Roger, F. *op. cit.* p.p. 13-27.



Psicología Transpersonal no se estableció como disciplina aparte hasta finales de los sesenta, las tendencias transpersonales en la psicología la habían precedido en varias décadas. También merece ser mencionado en este contexto las interesantes y polémicas investigaciones de Dianética elaboradas por Ron Hubbard <sup>8</sup>, fuera de los círculos profesionales.

En el año de 1966, se lleva a cabo un seminario de Teología Humanista a la cual asiste Sutich, inquieto por las experiencias cumbre que había estado investigando junto con Maslow, cuestionaba a los asistentes sobre sus clientes, si es que reportaban haber vivido algún tipo de experiencias místicas, quedó muy sorprendido por la negativa de las respuestas y la extrañeza que sus preguntas causaron. Como resultado de esta experiencia, Sutich y Maslow se dedican con profundo interés a la investigación de los estados místicos o cumbres, y al estudio de las filosofías religiosas. Descubren que el concepto autorrealización, que hasta ese momento había sido el nivel más levado de la conciencia que se concebía en el ser humano, se encontraba limitado, ya que el hombre daba muestras inequívocas de poder ir más allá de su humanidad, es decir trascenderla.<sup>9</sup> A partir de entonces, se contempla la autorrealización como un proceso de realización de las propias potencialidades en cualquier momento, en las que las experiencias cumbres son momentos pasajeros de autorrealización.

Los momentos cumbres o experiencias meseta, como también las llamó Maslow, pueden vivirse en cualquier momento y por cualquier persona. Todo ser humano tiene la capacidad de experimentar momentos de éxtasis, aunque no todos tienen el grado de desarrollo necesario para comprenderlo o para reconocerlos.

En la orientación transpersonal que iba emergiendo se planearon una serie de ideas comunes a partir de una serie común de vivencias de estados de conciencia no habituales y de experiencias no convencionales. Los individuos que compartían tales experiencias sintieron la necesidad urgente de encontrar algún acervo bibliográfico o de investigación que pudiera esclarecer, codificar, interpretar y resolver las cuestiones planteadas por

---

<sup>8</sup> Hubbard, Ron. *Dianética. Grijalva, México. 1991*

<sup>9</sup> González G. Ana María. *Colisión de paradigmas*. Universidad Iberoamericana. México. 1989 P.p.19-48

sucesos que eran emocionalmente importantes pero muy pocos familiares. Con esta inquietud de las personas, en 1969, año en que muere Maslow, aparece el *Journal of Transpersonal Psychology* y en 1970 se abren las puertas del Centro Transpersonal, cuyo objetivo primordial era reunir a miembros de diferentes orientaciones interesadas en los niveles Transpersonales de conciencia, y en las experiencias de una extensión de la identidad que va más allá de la individualidad y de la personalidad.

### ALGUNOS PIONEROS.

Elegí especialmente algunos autores, cuyas obras he recurrido libremente para exponer mis puntos de vista y cuyos trabajos son ya conocidos y de fácil acceso, puesto que ello simplifica en gran medida el conjunto de mi trabajo e investigación.

#### WILLIAM JAMES.

Considerando, como el padre de los psicólogos norteamericanos, es uno de los pioneros y más importantes investigadores que le dieron la validez que actualmente tiene la Psicología Transpersonal, y al mismo tiempo hecho los cimientos de una psicología de la Conciencia totalmente diferentes.

James, reconoció la existencia de un Yo espiritual, así como un Yo material y un Yo social.<sup>10</sup> Además insistió una y otra vez en que nuestra conciencia normal de vigilia no es más que un tipo de conciencia especial, en tanto que en alrededor de ellas y separadas por la más tenue de las pantallas se extiende formas de conciencia totalmente diferentes.

El aspecto más fascinante de estas vivencias de iluminación, es que el individuo llega a sentir, más allá de cualquier sombra de duda, que fundamentalmente es uno con todo el universo, con todos los mundos, superiores o inferiores, sagrados o profanos.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Rowan, J. Op. Cit.

<sup>11</sup> Wilber, K. Op. cit

## ROBERTO ASSIAGIOLI.

Preocupado por los aspectos superiores del ser humano, Assiagioli se dedica al estudio e investigación de la naturaleza y de la vida espiritual de los seres humanos. Fue uno de los pioneros del psicoanálisis en Italia, sostuvo que Freud no había dado suficiente peso a los aspectos más elevados de la personalidad humana y, reconocía la necesidad de un concepto de hombre más profundo. Junto con un numeroso grupo de psicoterapeutas, educadores, médicos, trabajadores sociales y sacerdotes, trabajó sobre la concepción de hombre en un proceso de crecimiento que es trascendente.

Después de haber empleado diferentes métodos de psicoterapia (sugestión, persuasión, psicoanálisis y varias técnicas activas), elaboró un nuevo método que se propone la formación y reconstrucción de la personalidad entera del "enfermo", a la cual llamó PSICOSÍNTESIS. Este método tiene amplias aplicaciones, no solamente como sistema terapéutico, sino en el área de la educación familiar y escolar, en las relaciones interpersonales y para desarrollar y elevar la personalidad humana.<sup>12</sup>

En un sentido más específico, Psicosisíntesis es el nombre que se le ha dado al intento consciente de colaborar, de cooperar con el proceso natural de crecimiento personal. El proceso en sí mismo no tiene nada de extraño, ya que es, como otros autores lo han definido, la tendencia de la materia viviente hacia la perfección.

La Psicosisíntesis viene a ser una síntesis de muchas tradiciones que incluye algunos aspectos de las disciplinas orientales, las cuales elevan los elementos espirituales del ser. En Occidente usualmente se enfoca la atención a los aspectos de la personalidad y la conducta. El ser humano debe ser contemplado como un todo, cada una de sus dimensiones humanas ha de valorarse de la misma manera. La Psicosisíntesis reconoce que el individuo tiene una esencia transpersonal y al mismo tiempo, sostiene que la meta vital del hombre es manifestar su esencia, como le sea posible en su vida personal y social.

Assagioli,<sup>13</sup> propone que el inconsciente está formado por tres zonas o secciones: *inconsciente interior, inconsciente medio e inconsciente elevado o súper consciente.*

---

<sup>12</sup> González, A. M. Op. Cit.

<sup>13</sup> Assagioli, Roberto. *Psicosisíntesis, para el nacimiento de nuestro ser real.* Gaia, España. 1996

Se considera al inconsciente inferior como la dimensión biopsíquica cuyo término más exacto para la psicosisíntesis es "biopsicosíntesis", ya que debe ser incluido en la integración plena del individuo. En el Inconsciente Inferior, marcado en el esquema<sup>14</sup>, con el no. 1 se encuentran las experiencias reprimidas, el pasado psicológico, las experiencias arcaicas, toda la energía reprimida y las funciones biológicas inconscientes. Esta dimensión corresponde a la descripción que hace Freud al inconsciente.

El no. 2 en el esquema se refiere al Inconsciente Medio, que corresponde también al Preconsciente freudiano. En él residen los recuerdos, experiencias y estados mentales, que si bien no están en la conciencia, pueden aparecer en ella en cualquier momento. El estímulo o el extremo son los que pueden llevar a la conciencia, cualquiera de los elementos que se encuentren en esta área.

El Inconsciente Superior o superconsciente (no. 3) se contempla como el reino en el cual se originan los impulsos más elevados y evolucionados como: el amor altruista, la voluntad, las acciones humanistas, la aspiración artística y creativa, lo espiritual y lo filosófico; así como la tendencia hacia el desarrollo y la búsqueda de un significado y sentido de la existencia. Los valores del Ser, a los que Maslow<sup>15</sup> se refiere como propios a las personas autorrealizadoras, residen en esta área psíquica. El superconsciente es el que permite la inspiración, la contemplación y el éxtasis que surge de las experiencias cumbres o místicas.

El área que aparece en el esquema con el no. 4 es el campo de la conciencia personal en el cual se van tornando o interactuando los contenidos psíquicos: las sensaciones, las imágenes, las emociones y sentimientos, los impulsos y tendencias, los instintos y deseos, la memoria, la imaginación, de los que el individuo es consciente, es decir son lo que se da cuenta claramente en cada momento. También es conocida esta área de la conciencia el Self o el Sí mismo personal.

El Self personal, centro o Yo (no. 5) tiene dos funciones básicas que son: la conscientización y la voluntad. A través de la conscientización del sí mismo personal, el

---

<sup>14</sup> Rowan, J. Op. Cit. p. 40

<sup>15</sup> Maslow, A. Op. Cit.

individuo toma clara conciencia de lo que sucede en su interior y de lo que sucede fuera de él, percibiendo el mundo exterior sin distorsiones.

La estrella situada en el vértice del óvalo (no. 6) representa el sí mismo o Self Transpersonal, considerado como una realidad Psicoespiritual y no como simple función trascendental. La realidad Psicoespiritual, como lo muestran un gran número de testimonios, permite la experiencia consciente de las experiencias cumbres.

El área oval (no. 7) más amplia es la sede de todos los elementos y funciones psíquicas de los que el ser humano no es consciente en forma directa. Esta área se encuentra a su vez inmersa en el mundo psíquico meta-individual o inconsciente colectivo jungiano.

Todas las áreas se encuentran representadas en líneas entrecortadas y no continuas, para indicar que los diversos campos no están separados entre sí por completo, sino que puede producirse y de hecho se producen sin cesar, interacciones de "contenidos psíquicos".

En el proceso general de la terapia psicointética, se pueden distinguir dos etapas: a) la personal, y b) la transpersonal.

En la Psicosisíntesis Personal, la integración de la personalidad se lleva a cabo alrededor del ser personal. La meta, es que el individuo logre un nivel de funcionamiento óptimo y saludable en sus áreas personales con respecto a los demás.

En la Psicosisíntesis Transpersonal, la persona aprende a expresar las energías de su Ser Transpersonal, manifestándose en: responsabilidad social, espíritu de cooperación, una perspectiva global que va más allá de sí mismo y del mundo que lo rodea un amor altruista, etc.

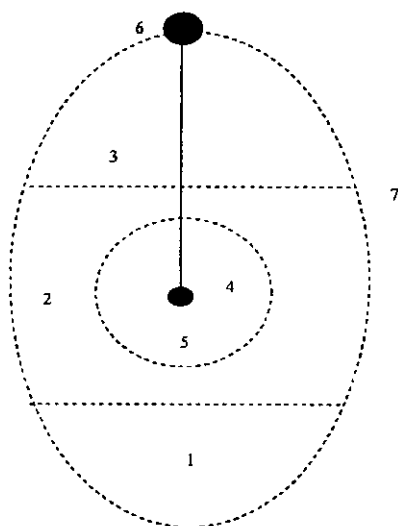
Es frecuente que estas dos fases puedan aparecer al mismo tiempo, cuando exista una cantidad considerable de actividad transpersonal en el individuo antes de que la etapa personal se vea completada.<sup>16</sup>

Por todo esto, se considera que el trabajo de Assagioli como una aportación de gran importancia a la Psicología Transpersonal, ya que sus investigaciones establecieron los postulados de la "Cuarta Fuerza" psicológica.

---

<sup>16</sup> Assagioli, R. Op. Cit.

**DIAGRAMA QUE REPRESENTA LA PSIQUE DEL SER HUMANO PROPUESTA  
POR ASSAGIOLI**



1. *INCONSCIENTE INFERIOR*
2. *INCONSCIENTE MEDIO*
3. *SUPERCONSCIENTE*
4. *CAMPO DE CONSCIENCIA*
5. *SER PERSONAL (SELF PERSONAL)*
6. *SER TRANSPERSONAL (SELF TRANSPERSONAL)*
7. *INCONSCIENTE COLECTIVO*

**CARL G. JUNG.**

No es posible detenerse en el análisis de cada una de estas teorías, pero tampoco se puede seguir adelante sin destacar la que Carl G. Jung, desarrolló por el carácter metafísico y optimista que le imprime por el énfasis que pone la importancia que tienen las metas de alcances autorrealizantes y trascendentes como primordial motivación del ser humano. Jung no sólo lleva a cabo valiosas transformaciones a la teoría freudiana, sino que de alguna manera se adelanta a su tiempo, lo que le convierte, sin que el mismo Jung fuera consciente de ello, en un precursor de lo que más tarde se denominaría Psicología Transpersonal.

Autores como Stanislav Grof, reconocen que la psicología de Jung exploró ciertas categorías de experiencias individuales detalladamente, además entre las áreas descubiertas y profundamente estudiadas por Jung y sus seguidores, se encuentran, la dinámica de los arquetipos y del inconsciente colectivo, la capacidad psíquica de la elaboración de mitos; ciertos tipos de fenómenos psíquicos y los vínculos sincrónicos entre procesos psicológicos y la realidad fenoménica.

Freud terminó por limitar sus notables y valerosas investigaciones al Ego, la persona (máscara) y la sombra. Pero Jung si bien reconocía plenamente estos niveles superiores, consiguió llevar sus investigaciones hasta la profundidad necesaria para entrar en contacto con las bandas Transpersonales.<sup>17</sup> Jung fue el primer psicólogo europeo importante que descubrió y exploró aspectos significativos del ámbito transpersonal de la conciencia humana.

En el campo de la psicología Jung, incursiona en la experiencia religiosa y en la investigación de los elementos de los mitos a los cuales ligaba de alguna manera con ésta. El interés le lleva a volver los ojos al estudio del pensamiento Oriental. Su afición por las filosofías orientales le crearon enemistades y críticas, y se le calificaba de "místico" y "esotérico". En aquel tiempo sus contemporáneos dentro del mundo científico consideraba casi como insulto estos atributos. Esto sucede ya que sus colegas se encontraban inmersos en el momento histórico-social de su época, reinaba lo que, no les permitía ver más allá del paradigma que dominaba a las ciencias y por ende a la comunidad científica.

Al mismo tiempo, Jung había dedicado muchísimo tiempo a estudiar mitologías de todo el mundo: Las deidades chinas, egipcias, americanas, griegas, romanas africanas e hindúes; dioses y divinidades, tótems, símbolos, imágenes antiguas. Lo que le asombraba a Jung era que esas imágenes mitológicas primitivas aparezcan también en los sueños y fantasías de los europeos y civilizados, la gran mayoría de los cuales jamás había estado con tales mitos.<sup>18</sup>

Estas imágenes primordiales o arquetipos como las llamó Jung son comunes a todas las personas. No pertenecen a ningún individuo aislado sino que son transindividuales,

<sup>17</sup> Mueller, F. L. *La psicología contemporánea*. F.C.E. México. 1983.

<sup>18</sup> Wilber, K. Op. Cit.

colectivas, trascendentes. Como los arquetipos son comunes a todos los pueblos, porque todos pertenecen a la especie humana, Jung llamó "Inconsciente Colectivo" a este extracto profundo de la psique. Es decir no se trata de algo individual ni personal, sino supra individual, transpersonal.

Por otra parte, desde su posición empírico-racional y hasta cierto punto cristiana, Jung llega a adquirir una basta cultural sobre las filosofías e historias de las religiones de India y China principalmente. Esta interesado por el estado de liberación al que se llega por medio de las prácticas orientales como el yoga, hace un viaje a la India para convencer a los indios de la imposibilidad de liberarse de la idea del ego, o de la conciencia, aún en los estados más profundos de liberación. Porque si así fuese. Esta liberación del ego, pensaba Jung, si no existiera conciencia al entrar en los estados más elevados, los momentos del más profundo éxtasis, ese momento tendría que considerarse necesariamente como no existente. Porque para Jung no era comprensible la existencia de un estado de conciencia absoluto, que si bien implica el desapego o desidentificación de los elementos del ego, éste no puede encontrarse en estado vegetativo, ni desaparecer. Para él, una experiencia vivida en estas condiciones (sin conciencia del ego) no podía ser registrada y por lo tanto, no existía para quien la experimentara.<sup>19</sup>

Gracias a este aspecto del inconsciente colectivo y el proceso de individuación, el ser humano es capaz de ir más allá (trascender las limitaciones del ego y del inconsciente individual) para descubrirse vinculado con la humanidad, el mundo y el universo, observándose a sí mismo como un microcosmos en el macrocosmos. Por consiguiente, el ser humano, de acuerdo con Jung, va siempre en busca de su YO, que tiende naturalmente hacia la autorrealización. Se encuentra capacitado de llegar, dado que posee el equipo necesario, la estructura cerebral y la energía vital.

---

<sup>19</sup> González, G. Ana María. *De la sombra a la luz: Desarrollo Humano Transpersonal*. U.I.A. 1995



## ABRAHAM MASLOW.

Abraham Maslow, pionero de la corriente humanista, es el fundador de la "cuarta fuerza" de la psicología en Norteamérica. Le preceden William James y Carl G. Jung, los que sin hablar de una nueva corriente psicológica, plantean principios y niveles de conciencia Transpersonales, como propios de la naturaleza del ser humano, y Roberto Assagioli que desarrollo de la Psicósíntesis en Italia, refiriéndose a ésta como una nueva corriente o fuerza dentro de la psicología

Para comprender a Maslow, es necesario tomar en cuenta su principal objetivo y gran interés por crear una nueva psicología alentadora, constructiva y creativa, distinta de aquellas psicologías arcaicas que se ocupaban específicamente de la enfermedad, la destrucción y la patología. Por este motivo dedica sus investigaciones fundamentalmente a personas "sanas", con el objeto de describir en ellas la norma general en la cual pudiera fundamentarse un concepto de naturaleza humana en donde no le afecten sus conflictos personales. A lo largo de los años y de los estudios que llevó a cabo Maslow encuentra lo que es común a la raza humana con sus necesidades básicas bio-psico-sociales y trascendentes. A pesar de los rasgos físicos diferentes, de la raza, de la cultura y la historia, las situaciones y las condiciones de vida los seres humanos comparten todos, las mismas necesidades. Por lo tanto, sostiene Maslow que cada ser humano posee una naturaleza interior esencial de tipo instintivo, intrínseca, dada "natural"; que como un potencial aún no terminado, se manifiesta en forma de inclinaciones naturales o tendencias.<sup>20</sup>

A partir de esto Maslow, identifico en casi todos los recién nacidos, la existencia de una voluntad activa hacia la salud, un impulso hacia el crecimiento o la actualización de las potencialidades humanas. Sin embargo, nos enfrentamos, inmediatamente con la triste realidad de que muy pocos lo logran. Sólo una pequeña parte de la población alcanza la identidad, la plena humanidad, la autorrealización, etc.<sup>21</sup>

Conocido y reconocido por sus Teorías de la Motivación, del desarrollo humano, de la actualización y de la trascendencia, Maslow sostiene que la responsabilidad por la propia

<sup>20</sup> Maslow, A, *op cit.*

<sup>21</sup> Maslow, Abraham. *La personalidad creadora*. Kairós. Barcelona. 1990. 4ª. Ed.

existencia es uno de los elementos indispensables para lograr la autorrealización. En cada ocasión en que el individuo asume su responsabilidad, hay una realización del Yo y, esto no sería posible, si no se parte de la confianza en el organismo y en su tendencia natural hacia la realización de su potencial innato.

Maslow como Rogers, estudiaron, aunque por caminos distintos, la forma para alcanzar una Psicología Holística,<sup>22</sup> <sup>23</sup> buscando tratar aspectos olvidados o ignorados por otras corrientes. Sin embargo, el pensamiento de Maslow se extiende más allá de la Psicología Humanista, que permanece en la realización del potencial humano al reconocer como constituyente natural del hombre la dimensión trascendente.

En la dimensión trascendente las polaridades y dicotomías se resuelven logrando en esta forma los niveles mas altos de madurez y realización. De acuerdo con esta perspectiva, el ser humano no sólo se considera como creador de su propio destino, sino como creador y participante activo en el Universo.<sup>24</sup>

Otra aportación de Maslow a la Psicología Transpersonal, son sus investigaciones con las experiencias cumbre, él aseguraba que casi todo el mundo tiene experiencias cumbre, pero no todos lo saben. Ayudar a la gente a reconocer esos breves momentos de éxtasis cuando sucedan es parte de la tarea del Psicoterapeuta. Cuando la gente tiene el conocimiento de sus experiencias, tienen más posibilidades de contemplar el mundo como algo independiente, no sólo de ellas, sino de los seres humanos en general.

Maslow frecuentemente afirmaba:

*“... cualquier persona que se encuentre en cualquiera de las experiencias cumbre, adopta temporalmente muchas características descubiertas por mí en quienes se autorrealizan. Es decir, durante el tiempo en que se convierten en autorrealizadoras.*

<sup>22</sup> El concepto *holista* (del griego *holos*, “total”) de salud, en enfermedad y curación, emana de la perfecta unidad de toda vida y de la absoluta singularidad de todos los sistemas existentes en ella. Cada uno de nosotros realiza una viaje único por la vida, irrepitable, y nuestro estado de salud nos indica en qué punto de este viaje nos encontramos de momento.

<sup>23</sup> La *Psicología Holista*, concibe al hombre como una unidad, algo más que la suma de sus “partes”. Para mayor información pueden consultar: Grinber, M. *La educación holista*. Mutania 14, Buenos Aires, 1983; y Pribran, K. *El paradigma holográfico*. Kairós, Barcelona, 1987.

<sup>24</sup> Rowan, J. *Op. Cit.*

*Podríamos considerarlo como un cambio caracterológico pasajero, si así lo deseamos y no sólo un estado emocional cognoscitivo. No sólo éstos momentos más felices y emocionales; sino que son también los momentos de mayor madurez delimitación de la individualidad, plenitud; en una palabra, son momentos más saludables.” ”*

También la motivación será una dimensión importante de la salud. El modelo de motivación transpersonal más ampliamente aceptado debe mucho a Maslow, quien reconoció una organización jerárquica de las necesidades en la cual los motivos emergían siguiendo una secuencia; es decir que al que dar satisfecho un nivel de necesidades se manifestaba el siguiente nivel. (Fig. 1). En donde, además, de las necesidades fisiológicas, las necesidades de seguridad frente al ambiente, las de pertenencia a un grupo, las de estima de los demás y de autoestima y las de autorrealización..<sup>26</sup>

En los últimos años Maslow sostenía que más allá de la autorrealización estaba la necesidad de autotranscendencia. En ella Maslow veía un impulso hacia modos de vivenciar y de ser que trascendían los límites habituales de la experiencia y de la identidad humana, es decir, el impulso hacia los ámbitos transpersonales.

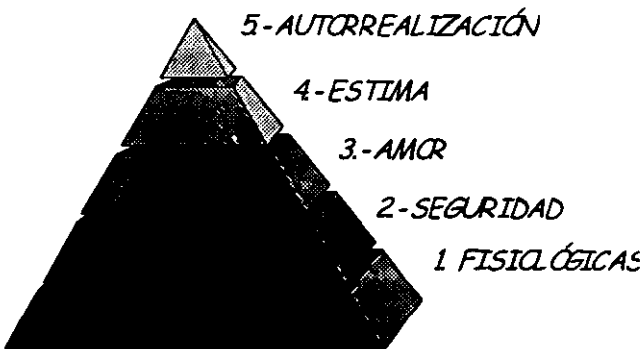


Fig. 1 Modelo Jerárquico de las necesidades de Maslow.

<sup>25</sup> Maslow, A. 1988. *op. cit.*

<sup>26</sup> Oller, V. Jorge. *Vivir es autorealizarse*. Kairós. Barcelona, 1988.

### 1.3 PRINCIPIOS BASICOS PARA DESARROLLAR LA PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL.

Antes de iniciar un recorrido por el campo de la Psicología Transpersonal, es importante analizar dos términos que se introducen al lenguaje psicológico que de alguna manera reflejan los principios filosóficos que sustentan su evolución y trayectoria. Estos conceptos nuevos son: LA AUTORREALIZACIÓN Y LA TRASCENDENCIA. Esta última abrió el campo para desarrollar una nueva corriente dentro de la psicología.

#### AUTORREALIZACIÓN.

A partir de 1939, Carl Rogers comienza a hablar de lo importante que es la confianza en la tendencia natural del hombre hacia su crecimiento. En ese momento, el Enfoque Centrado en la Persona -llamado así por Rogers- pretende liberar los procesos innatos de desarrollo basado en la confianza y la fuerza para encontrar el camino para realizar su potencial natural del individuo.

Para Rogers, la autorrealización no es un estado del Ser, sino un proceso, es una dirección no un destino. La autorrealización es "*... un caminar hacia la realización de las potencialidades humanas; una necesidad de expansión, extinción, desarrollo y madurez; una tendencia a expresar y activar todas las capacidades del organismo*".<sup>27</sup>

Por otro lado, para Maslow, la autorrealización, es la realización creciente de las potencialidades, las capacidades y los talentos, como cumplimiento de la misión llamada destino o vocación, como conocimiento y aceptación más plenos de la naturaleza intrínseca y como tendencia constante hacia la unidad, la integración dentro de los límites de la misma persona.<sup>28</sup>

En la medida en que el ser humano cumple su sentido de vida se esta realizando a sí mismo. La autorrealización se alcanza en la medida en que la existencia se trascienda. En la

<sup>27</sup> González G. Ana María. *Enfoque centrado en la persona*. Trillas. México, 1987 p. 104

<sup>28</sup> Maslow, A. 1988, op cit

medida en que la persona trascienda sus fronteras, una sus opuestos y se desprenda de su ego, se autorrealizará.

### TRASCENDENCIA.

El término trascender puede tener diversos significados: traspasar fronteras, ir más allá, alcanzar otra realidad, elevarse a un nivel superior, salir de sí mismo, ir a otros estados de conciencia, etc.

Maslow en su libro *La personalidad creadora*<sup>29</sup>, describe distintos significados de trascendencia de los cuales elegí los siguientes, por ser los más significativos para el trabajo:

1. Trascendencia en el sentido metapsicológico de trascender la propia piel, el cuerpo y la sangre.

2. Trascendencia del tiempo y del espacio.

3. Trascendencia del propio pasado. Dos actitudes son posibles con respecto a nuestro pasado. Una puede calificarse de trascendente, es decir, es posible abarcar y aceptar nuestro pasado en nuestro Yo presente, lo que significa plena aceptación, perdonarnos porque nos comprendemos.

4. Trascendencia del Ego, Yo, egocentrismo; cuando respondemos al carácter de exigencia de tareas, causas o deberes externos, de responsabilidades para con los otros y con el mundo de la realidad.

5. Trascendencia de la muerte, dolor, enfermedad; cuando estamos en nivel lo bastante alto para reconciliarnos con la necesidad de la muerte, el dolor, etc.

6. Trascendencia es aceptar al mundo natural, dejarlo en paz al mundo taoísta; significa la trascendencia de las necesidades inferiores del Yo, es decir, de las exigencias egoístas que no van más allá de la piel, de los juicios egocéntricos sobre la realidad extrapsíquica en tanto que peligrosa o no, útil o no, etc.

7. La identificación en el amor es una forma de Trascendencia, como por ejemplo, el amor por un hijo o amigo.

---

<sup>29</sup> Maslow, A. 1990. op cit.

8. Trascender las opiniones de los otros, es decir las apreciaciones ajenas, lo que significa que nuestro yo se autodetermina, que pasa a ser autónomo y decide por sí mismo; escribe su propio guión, no recibe órdenes de nadie, no se deja manipular ni seducir.

9. Trascendencia de las dicotomías (polaridades; oposiciones estilo blanco y negro, esto o lo otro). Pasar de las dicotomías a totalidades de orden superior.

10 Trascender a las capacidades individuales, logrando hacer más de lo que se cree poder, o de lo que hasta este momento se ha logrado.

Al hablar de trascender todas estas fronteras, no quiero decir ignorarlas, rechazarlas o descuidarlas, sino darles el justo valor para no quedarse aferrado a ellas y que nos impida nuestro desarrollo transpersonal.

La trascendencia es un fenómeno intrínsecamente humano, no es la actividad humana la que le da un sentido a nuestra vida, sino lo que uno mismo pone de su parte en esa actividad.

La trascendencia es un proceso natural al que todo ser humano aspira alcanzar, la decisión por seguir esta tendencia está en el ser humano, sin embargo puede también quedarse a un lado e ignorar esta oportunidad y no formar parte del Universo para alcanzar un perfecto orden cósmico.

A partir de estos dos conceptos, la *Psicología Transpersonal* se centra en el cosmos, así como en las necesidades y en el interés humano. Traspasando la condición humana, la identidad, la autorrealización; ofreciendo una satisfacción tangible, utilizable y eficaz al idealismo frustrado de muchas personas. Pretende desarrollar una filosofía existencial, un sistema de valores y un sentido de vida a personas que lo han permitido en la automatización a la que se ve encadenado el hombre del Siglo XX.

La *Psicología Transpersonal*, es el nombre dado a una fuerza que está surgiendo en la psicología y en otros caminos por obra de un grupo de hombres y mujeres que se interesan en los *ESTADOS SUPERIORES DE CONCIENCIA*. Se ocupa de estudiar (empíricamente y científicamente) y de promover la manera responsable, lo que se ha venido llamando la *vida espiritual*, las necesidades innatas de Trascendencia y los valores últimos de especie humana. Promover así mismo la conciencia unida, las experiencias cumbre, la comprensión,

el éxtasis, la tendencia mística, la actualización del sí el conocimiento cósmico, la energía individual y de la humanidad entera, la meditación, los fenómenos trascendentes, etc.

De acuerdo con esta corriente, la tendencia natural de todo ser humano está encaminada hacia la relación con algo más allá de su sí mismo personal. Trasciende con ello las distancias y las diferencias individuales interpersonales. Lo que se ha llamado el impulso trascendental, es el impulso continuo de contactar e identificarse con una unidad Superior, de sentirse vinculado con el Universo y la necesidad de lograr una síntesis armónica y con ella la *ILUMINACIÓN*.<sup>30</sup>

Una característica general es una suspensión de todos los dualismos. Esto incluye necesariamente los dualismos de la persona, por ejemplo, el ego frente al cuerpo. Al derrumbar estos dualismos se derrumban simultáneamente las fronteras que delimitan al ser humano.

Rowan<sup>31</sup> propone otras características de la perspectiva Transpersonal:

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <i>Un yo elevado</i>       | <i>Las supersticiones</i>                |
| <i>Un yo profundo</i>      | <i>Creatividad</i>                       |
| <i>Maestro interior</i>    | <i>Algunas curaciones</i>                |
| <i>Un yo transpersonal</i> | <i>Experiencias cercanas a la muerte</i> |
| <i>Intuición</i>           | <i>Chakras superiores</i>                |
| <i>Arquetipos altos</i>    | <i>El alma</i>                           |

Además destruye los supuestos materialistas y la visión mecanicista y reduccionista del mundo. Nos proporciona ojos para ver donde no se ve; de tacto para tocar y sentir lo que no se puede tocar; de oídos para escuchar los sonidos del Universo y así poder oír el lenguaje de la naturaleza y al mismo tiempo nos otorga la oportunidad de disfrutar la vida que esta al otro lado del puente llamado cuerpo humano, lo cual las experiencias Transpersonales van a dar movimiento y vida a nuestro cuerpo irreal que es conocido como "imaginación".

<sup>30</sup> Grof, Stanislav. *Psicología Transpersonal*. Kairós Barcelona. 1988.

<sup>31</sup> Rowan, J. op. cit p. 10

## MODELO TRANSPERSONAL.

Las cuatro dimensiones principales de este modelo son la *CONCIENCIA, EL CONDICIONAMIENTO, LA PERSONALIDAD Y LA IDENTIDAD*. Estos son los principales principios básicos de un modelo transpersonal y comparo con ellos los supuestos tradicionales del Occidente.

### CONCIENCIA.

La investigación moderna de la conciencia da una nueva imagen a la psique humana. La ciencia mecanicista había descrito la conciencia como un epifenómeno, producto de una materia muy desarrollada: el *cerebro*. Pero las observaciones de las últimas décadas han cambiado radicalmente nuestra manera de entender la relación entre conciencia y materia, y nuestra visión de las dimensiones de la psique. Estas observaciones no presentan la conciencia como subordinada a la materia, sino al mismo nivel o, en todo caso, siendo la materia la que esta subordinada a la conciencia.<sup>32</sup> Además ha agregado niveles y dimensiones que muestran la psique humana como elemento en la totalidad del Universo.

Este modelo considera que la conciencia es la dimensión central que sirve de base y de contexto a toda experiencia. Respecto de la conciencia, las psicologías tradicionales de occidente han mostrado diferentes posiciones, que van desde el Conductismo, que prefiere ignorarla, dadas las dificultades que plantea su investigación científica, hasta los enfoques psicodinámicos y humanistas que la reconocen pero que frecuentemente ponen más atención a los contenidos que a la conciencia por sí misma, como contexto de la experiencia.

Un ejemplo claro, en donde la conciencia occidental, no es, en modo alguno, la conciencia en general, sino más bien un factor históricamente condicionado y geográficamente limitado, representativo sólo de una parte de la humanidad.<sup>33</sup>

De la misma manera, la conciencia habitual es un estado restringido por la actitud defensiva. Este estado habitual se encuentra inundado por un flujo continuo de

<sup>32</sup> Grof, Stanislav. *El poder creativo de la crisis*. Kairós. Barcelona 1993

<sup>33</sup> Jung, C.G. Citado en Fadiman; James "La posición transpersonal", en: *Más allá del ego*, op cit, pp. 271-280.



pensamientos y fantasías, en donde la mayoría de las veces son incontrolables, que responden a nuestras necesidades y defensas. Con palabras de Ram Dass: “*Todos somos prisioneros de nuestra mente, darse cuenta de esto es el primer paso en el viaje de la liberación*”.<sup>34</sup>

La conciencia óptima se considera como un estado considerable muy amplio y además tenemos acceso a él en cualquier momento, siempre y cuando nuestra defensa este vulnerable. En esto radica la principal condición para alcanzar nuestro crecimiento, el reconocimiento de obstáculos que se oponen a nuestra potencialidad de expansión innata.

Desde el enfoque Transpersonal se afirma que existe un amplio campo de estados de contenidos, que algunos son potencialmente útiles y funcionalmente específicos, es decir, que poseen algunas funciones no accesibles en el estado habitual, pero carecen de otras y que algunos son estados verdaderamente “*SUPERIORES*”.

### CONDICIONAMIENTO.

Respecto del condicionamiento, el enfoque transpersonal sostiene que la gente mucho más encerrada y atrapada en su condicionamiento de lo que se da cuenta, pero que es posible liberarse de él.<sup>35</sup> El objetivo de la Psicoterapia Transpersonal es esencialmente sacar a la conciencia de esa esclavitud de la mente, llamada condicionamiento.

Una de las formas de condicionamiento que las disciplinas orientales han estudiado en detalle es el *Apego*. El *Apego* se vincula íntimamente al deseo y significa que el resultado del no cumplimiento del deseo será el *Dolor*. Por consiguiente, el apego desempeña un importante papel en la causa del sufrimiento y para la terminación de este es fundamental la renuncia al *Apego*.<sup>36</sup>

Entre los apegos más fuertes que observan las disciplinas de la conciencia están los que nos ligan al sufrimiento y a la sensación de indignidad. En la medida en que creamos que nuestra identidad se deriva de nuestros roles, de nuestros problemas, de nuestras relaciones

<sup>34</sup> Walsh, R. y Vaughan, F. “Que es una persona?”, en: *Más allá del ego*, op cit pp.

<sup>35</sup> Pintos Vilarino, Eduardo. *Psicología Transpersonal: conciencia y meditación*. U.I.A., Plaza y Valdés. 1996

<sup>36</sup> Walsh, R. y Vaughan, F. op. cit.

o del contenido de la conciencia, el apego resultará reforzado por la incertidumbre de la supervivencia personal. "Si renunció a mis apegos, ¿quién seré y qué seré?".

Esto se debe a que los seres humanos nos aferramos a nuestros deseos, parece que nuestra mente necesita de ellos para funcionar. Si desaparece un deseo, buscaremos otro, porque el apego no es a una sola cosa sino a varias, por lo tanto al olvidarnos de nuestros apegos se resolverán nuestros problemas, por que los apegos son ilusiones que ocultan nuestra verdadera realidad.

## PERSONALIDAD

La mayor parte de las psicologías anteriores han concebido un lugar central a la personalidad y, de hecho, muchas teorías psicológicas sostienen que las personas son su personalidad. Por lo común se ha considerado que la salud es algo que implica principalmente una modificación de la personalidad.

La personalidad es la sensación que tenemos una identidad aparte, diferente y peculiar. La personalidad nos es, sin embargo más que una faceta del sí mismo y es posible que ni siquiera sea una faceta central. Estar totalmente identificado con la propia personalidad puede ser una prueba de la existencia de alguna forma de psicopatología. Uno de los objetivos terapéuticos del sí mismo, para que funcione de manera adecuada. Estas ideas chocan con la tesis comúnmente aceptada de que lo primero y principal en la vida es mejorar la personalidad.<sup>37</sup>

Desde la perspectiva transpersonal, a la personalidad se le concede relativamente menos importancia, la misma palabra "*transpersonal*", significa que se traspasa o trasciende la personalidad. Se le ve más bien como un sólo aspecto del Ser, con el cual el individuo puede identificarse pero sin que sea necesario que lo haga. En cuanto a la salud, se considera que implica principalmente una separación de la identificación exclusiva con la personalidad más que una modificación de ella.

---

<sup>37</sup> Fadiman, James. "La posición transpersonal", en: *Más allá del ego*. 1991 pp. 271-280

## LA IDENTIDAD.

Es un concepto al que se asigna importancia decisiva y que conceptualmente se expande más allá de las fronteras que son tradicionales en occidente. Las psicologías tradicionales han reconocido la identificación con los objetos del exterior y la han definido como un proceso inconsciente en el cual la persona se asemeja alguna cosa o siente como alguna otra persona.<sup>38</sup> Los contenidos y los procesos mentales de esta identificación son el resultado del condicionamiento dando por resultado la experiencia de un sí mismo que está gobernado por el condicionamiento.

Sin embargo, hay un proceso aún más básico que subyace en todo procedimiento para establecer una identidad. Cuando uno responde a la pregunta *¿quién soy?*, sucede algo muy simple. Cuando nos describimos explicarnos *quién somos*, incluso cuando se limita a percibirlo interiormente, lo que en realidad esta haciendo, es trazar una línea o límite mental que atraviesa en su totalidad el campo de la experiencia, y todo lo que queda *adentro* de esa línea lo percibimos como *yo mismo*. En otras palabras, nuestra identidad depende totalmente del lugar por donde tracemos la línea fronteriza.<sup>39</sup>

La *Psicología Transpersonal* sí reconoce la identificación externa, pero considera que la identificación con procesos y fenómenos internos son importantes, porque permiten a la persona ser partícipes de sus propias experiencias.

El proceso de desidentificación es de muy amplias proyecciones, la identificación de la conciencia con el contenido mental hace que la persona no llegue a percatarse del contexto más amplio de la conciencia que abarca este contenido. Si la conciencia se identifica con el contenido mental este contenido se convierte en el contexto a partir del cual se contempla cualquier otro contenido y experiencia mental.<sup>40</sup>

Como sabemos, la mente esta llena de ideas con las cuales nos identificamos sin saberlo, por lo tanto nuestro estado de conciencia habitual, es un simple estado en donde nos encontramos esclavos de esas identificaciones.

<sup>38</sup> Godino, Cabas, Antonio. *Cielo y discurso de la obra de J. Laan*. Helguero. Argentina 1983

<sup>39</sup> Wilber, K. Op cit

<sup>40</sup> Walsh, R. y Vaughan, F. op cit no.32

Al ya no existir ninguna identificación con nada específico, quedan trascendidas las dicotomías y la persona se percibe a la vez como nada y al mismo tiempo como el todo. De la misma manera, al no identificarse con ningún sitio, su experiencia será el haber trascendido el espacio. Esto mismo ocurre con el tiempo.

Por último, el objetivo de la psicología Transpersonal, es ayudarnos a reconocer, aceptar y utilizar conscientemente estas poderosas fuerzas, en vez de dejarnos mover inconscientemente por ellas y contra de nuestra voluntad.

#### 1.4 PSICOTERAPIA TRANSPERSONAL.

Antes de empezar a desarrollar los principales principios de la *Psicoterapia Transpersonal*, vale la pena considerar la importancia del enfoque transpersonal para el trabajo clínico. Al reconocer que la Psicología Transpersonal permite alcanzar un mayor potencial de bienestar psicológico y de trascendencia de lo que admiten los enfoques tradicionales, se convierte para las personas que están en condiciones de hacerlo, la oportunidad de trabajar en un contexto amplio de técnicas y experiencias vivenciales. Sin embargo, las personas y los enfoques que aún no reconocen la posibilidad de la percepción transpersonal tienden a interpretar tales experiencias como *Patologías*.

Los objetivos de la terapia transpersonal incluyen tanto las metas tradicionales como el alivio de síntomas y la modificación del comportamiento como, si lo permite, la posibilidad de realizar un trabajo óptimo en el nivel transpersonal. Además de la elaboración de los procesos psicodinámicos, el terapeuta puede explicar al cliente la posibilidad de valerse ante toda experiencia vital, como parte del aprendizaje, informarle de las potencialidades de los estados alterados y de las limitaciones y peligros de aferrarse a modelos y expectativas fijas. El terapeuta puede proponerse también hacer del encuentro terapéutico un *karma yoga* que lleve a su nivel óptimo de crecimiento de ambos participantes en un proceso de facilitación recíproca.<sup>41</sup>

---

<sup>41</sup> Almendro, Manuel. *Psicología y psicoterapia Transpersonal*. Kairós. Barcelona, 1995

Otro objetivo es dejar de demorarse en los aspectos de la personalidad que deberían ser desatendidos y permitir que la personalidad entera ejerza cada vez menos influencia sobre las actividades cotidianas de la persona.

Los modelos psicológicos tradicionales presentaban como terapeutas ideales a los que reducían al mínimo el comportamiento afectivo, se ofrecían como pantallas en blanco para la proyección y dejaban de lado sus sentimientos, reacciones y desarrollo personal en beneficio del cliente. Por otra parte, el Enfoque Centrado en la Persona, sobresale la importancia de que los terapeutas participen en su total humanidad en la relación terapéutica, abriéndose plenamente a la experiencia del cliente y de sus propias experiencias.<sup>42</sup>

El enfoque *transpersonal* ha retomado esta forma de terapia, y además ha añadido la idea de que es posible que él (o la) terapeuta participe junto al cliente en la terapia, si utiliza esta relación para elevar su propio crecimiento transpersonal a una dimensión superior, ayudado con plena conciencia al cliente. En otras palabras, el o la terapeuta transpersonal puede compartir - cuando él lo considere necesario - sus propias experiencias sin resolver e intentar ser todo lo transparente que sea posible.

El hecho de servir de modelo aumenta el alto grado de reciprocidad entre terapeuta y cliente, porque ambos comparten una intención terapéutica orientada hacia el crecimiento, están menos distanciados en igual de condiciones. En este sentido, el terapeuta puede favorecer este proceso si asume la responsabilidad de interactuar con total apertura y sinceridad con los clientes que están trabajando en este nivel, pidiendo al cliente que acepte y facilite la retroalimentación recíproca en ambos sentidos cada vez que se de un bloqueo comunicativo. Esto es similar a lo que propone el enfoque Humanista con la *EMPATÍA*.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> Rogers, Carl. *Orientación psicológica y psicoterapia*. Narieta, Madrid.1989

<sup>43</sup> Lafarga, Juan y Gómez del Campo, José. *Desarrollo del potencial humano. Aportaciones de una psicología humanista*. Vol. 4.. Trillas, México.1992.

## INICIOS

La *Psicoterapia Transpersonal*, tal como la definen los psicoterapeutas, es el aspecto de la terapia que trasciende los objetivos del ego y conecta lo psicológico con la práctica espiritual. Tradicionalmente, la terapia occidental, se ha ocupado por la psicodinámica, la modificación de la conducta y por el crecimiento personal. Al intentar obtener una personalidad sana, han ignorado todo aquello que pueda trascender la personalidad. Pero en las últimas décadas han aparecido varias psicologías del Yo cuyo objetivo es ayudar a las personas a que adapten a la sociedad para que alcancen sus metas personales. Además, las perspectivas existencialistas y humanistas han otorgado un lugar importante a la búsqueda de los medios para alcanzar un bienestar de la personalidad y del potencial innato de las personas. Por otra parte, el mundo interior de la psique ha sido explorada por Jung con su *Psicología Analítica*; y fue hasta 1970 cuando los terapeutas occidentales comenzaron a interesarse por la investigación de la meditación y de otras técnicas orientales para la alteración de la conciencia, y a incorporar estas técnicas al trabajo terapéutico.

En un principio, el desarrollo transpersonal era llevado a cabo por un *Gurú o maestro espiritual*, sin embargo los psicoterapeutas que trabajaban con problemas humanos observaban en sus pacientes que cuando alcanzaban su crecimiento psicológico trascendían su personalidad y dicho crecimiento tenía que ver con cuestiones de tipo religioso o espirituales.

En relación con esto, se consideraba que las psicoterapias orientadas al existencialismo o humanismo eran una buena preparación para las disciplinas espirituales que se ocupaban de los dominios transpersonales el propósito de la psicoterapia Transpersonal se extiende, más allá de las formas de adaptación del Ego. Aunque siempre se dirijan a las necesidades y aspiraciones de este, como por ejemplo, las necesidades de autoestima y de construir relaciones interpersonales; también considera, aparte, los motivos, experiencias y potencialidades accesibles a las personas que ya han alcanzado en su vida un desarrollo satisfactorio.

En su investigación de esas personas *sanas*, Maslow encontró una amplia variedad de necesidades que él llamo *Metamotivos*, por ejemplo, los impulsos hacia la verdad, la

estética, la autorrealización, etc. EL prefijo *meta*, tal como él la uso, significa algo superior o trascendente e indica que estos motivos están más allá de las necesidades de supervivencia básica. Cuando se manifiestan, tales motivos y experiencias son análogos a los que se describen y buscan en las grandes disciplinas religiosas y espirituales, que ahora empiezan a ser comprendidos en términos psicológicos.<sup>44</sup>

Una persona que ha entrado en contacto con el ámbito transpersonal siente un gran aumento de entusiasmo y alegrías vitales, y desarrolla una capacidad de sentirse satisfecho de dichas situaciones y actividades, como las simples relaciones interpersonales, el trabajo creativo, su percepción hacia la naturaleza y al arte, jugar, comer, dormir, y al hacer el amor. Esto va unido a una conciencia profunda de la importancia que tiene la dimensión espiritual en el Universo.

Además un número cada vez mayor de personas y profesionales de la salud han tenido experiencias transpersonales fuera de todo marco terapéutico, como resultado del empleo de *sustancias psicodélicas* o de la práctica de disciplinas como el *yoga o la meditación*. Los que encontraban perturbadoras tales experiencias sentían con frecuencia que la intervención psicoterapeuta era inapropiada o que iban en decadencia las experiencias cuando no tenían en cuenta el valor potencial de estas.<sup>45</sup>

Surge así la necesidad de preparar a terapeutas con el conocimiento necesario y al mismo tiempo comenzaron a investigar los efectos de estas disciplinas y encontraron en ellas instrumentos útiles para trabajar no sólo con sus clientes, sino consigo mismos. A partir de esto comenzaron a emplear los terapeutas técnicas meditativas para la relajación, así como, la práctica de otras disciplinas como el yoga.

La terapia transpersonal, según Wilber, *"...revela, probablemente por primera vez, una transposición a partir de la cual el individuo puede mirar con amplitud sus complejos emocionales e ideacionales. Pero el hecho de que pueda mirarlos con amplitud significa que ha dejado de usarlos como algo de lo cual valerse para mirar la realidad*

---

<sup>44</sup> Maslow, A. 1990 op cit

<sup>45</sup> Grof, S. "Dominios del inconsciente humano: observaciones a partir de la investigación con LSD", en: *Más allá del ego*, op cit pp. 127-145

*deformándola. Además, el hecho de que pueda transposición a mirarlos significa que ya no está identificado exclusivamente con ellos. Su identidad comienza a establecer contacto con esa interioridad que es trascendencia”.*<sup>46</sup>

Poco a poco ha aumentado la importancia de trabajar el cuerpo, las emociones, la mente y el espíritu como un todo, surgiendo así lo que en la actualidad se conoce, *Medicina Alternativa* (Acupuntura, masaje, herbolaria), que consiste en tratar a la persona entera y no fragmentada en síntomas.

La psicología Transpersonal, sobre la base de ese conocimiento sobre la relación *hombre-Universo*, incluye, las emociones, la mente y el espíritu, tomadas de la psicología oriental como de la occidental. Aunque estamos hablando de hacer una psicología hólita el camino no es fácil; primero hay que ver nuestro cuerpo y nuestra vida como algo holístico y desde ese momento se hablará que una persona es holística. Cambiar este pensamiento es muy difícil, porque cambiar un estilo de vida es como si habláramos de volver a nacer.

Desde un punto de vista transpersonal, se considera que todos los clientes tienen la capacidad de autocuración. En otras palabras el terapeuta *no cura* la dolencia del cliente, sino capacita a la persona para que se conecte con sus recuerdos interiores y deje desarrollar le proceso natural de curación o de crecimiento. Esto quiere decir que tiene la potencialidad de realizar o actualizar las cualidades o capacidades que puedan estar presentes o subdesarrolladas en la persona que experimenta un conflicto.<sup>47</sup>

## **CONTEXTO, CONTENIDO Y PROCESO TRANSPERSONAL.**

Es necesario establecer una distinción entre contenido o experiencia transpersonal dentro del cual ésta se realiza. El principal fin de la terapia es trabajar directamente con la conciencia con el propósito de modificar el contexto y no se pretende cambiar el contenido de la experiencia, es importante que se defina detalladamente estos términos en relación al proceso que se lleva a cabo durante la terapia.

<sup>46</sup> Wilber, Ken. *Clinical studies in transpersonal psychotherapy*. Seymour Boorstein. 1997

<sup>47</sup> Vaughan, Frances. "Psicoterapia Transpersonal: contexto contenido y proceso". En *Más allá del ego* pp. 281-293.



Frances Vaughan, una reconocida terapeuta transpersonal ha identificado los elementos que surgen durante el desarrollo de la terapia que son importantes para lograr los objetivos de la misma.

### CONTEXTO.

En la terapia, "...el Contexto transpersonal queda totalmente determinado por las creencias, valores e intenciones del terapeuta. Por ejemplo, si un terapeuta se propone comunicar actitudes que faciliten la confianza y él o ella están cómodos con sus propias experiencias transpersonales, es posible que el cliente adquiera la confianza necesaria para aventurarse en la exploración de estos territorios". \*

También tiene que ver que el terapeuta identifique el papel central que tiene la conciencia para alcanzar un resultado en la terapia, por lo que la conciencia se convierte en objeto e instrumento de cambio. Por eso es importante que el terapeuta este consciente de sus propios estados de conciencia o experiencias transpersonales. Ya que tiene un efecto profundo sobre la relación terapéutica.

En un contexto transpersonal, el terapeuta se da cuenta de que el cliente lo lleva a explorar su Yo interior logrando que tenga una percepción de sí mismo en un total equilibrio emocional, que se reflejará en su cuerpo, por eso mismo los alcances de la terapia no dependerá de las técnicas que se utilicen, sino de las necesidades del cliente, porque sus propias experiencias lo llevaran a destruir los obstáculos para explorar sus territorios transpersonales.

Puede parecer que este cambio surge después de muchos años de terapia, pero lo cierto es que a través de las experiencias místicas tanto orientales como occidentales se pueden obtener la *liberación* en un instante, es lo que la Gestalt llamaría *insight* o *darse cuenta*.

En el contexto de la terapia transpersonal un objetivo es estimular y desarrollar las tendencias que permitan que un cliente se desidentifique de las restricciones de su personalidad y capte su identidad con la totalidad del sí mismo. <sup>49</sup>

<sup>48</sup> Scotton, B.W.; Chinen, A.B.; Battista, J. R. *Textbook of Transpersonal Psychiatry*. Basic Books, New York, 1996. P.p. 283

<sup>49</sup> Fadiman, J, *op cit*

## CONTENIDO.

El contenido transpersonal, "...*incluye cualquier experiencia o vivencia en la cual una persona trasciende las limitaciones de la identificación exclusiva con el Ego o con la personalidad. El contenido transpersonal incluye también los ámbitos místicos, arquetipo y simbólico de la experiencia interior, que pueden hacerse accesibles a la percepción por meditación, de la imagería y de los sueños*".\* Por lo tanto, el contenido de la terapia queda determinado por el cliente, dado que surge a partir de sus problemas, experiencias y preocupaciones, no importando cuales fueren.

Aunque el valor terapéutico de las experiencias transpersonales han sido reconocidas por varios psicoterapeutas occidentales, entre ellos Jung, la terapia no se centra en la obtención de ellas sino en la funcionalidad y beneficio que puedan tener en el bienestar emocional y corporal del cliente. En cambio, si son reprimidas, no le permiten al cliente que las integre como aspectos importantes para su unificación, impidiendo así, la apropiación de su realidad y de su propia identidad.

Sin embargo, no quiere decir que también es el reflejo total de la experiencia del vivir del cliente, porque lo que se pretende es unificar todas sus experiencias no importando su contenido, para alcanzar solo una experiencia sin fragmentarla en varias, que haga que el cliente no distinga una de otra, porque sólo hay una experiencia y esa es simplemente vivir en armonía con el Universo.

## PROCESO.

El diccionario Larousse,<sup>51</sup> define Proceso: *como el, curso del tiempo. Conjunto de las facetas de un fenómeno en evolución.*

---

<sup>50</sup> Vaughan, F, *op. cit.* p. 286

<sup>51</sup> García Pelayo y Gross Ramón. *Diccionario Larousse Usual*. Ediciones Larousse. México, 1996.

Desde el punto de vista transpersonal, "... el proceso es pasar de una etapa a otra, aunque evidentemente no es una progresión lineal en el tiempo". "A partir de esto, se puede conceptualizar de la siguiente manera:

La primera etapa, es la del nivel del ego, en ellas se caracteriza por el desarrollo de identificación del cliente. En esta etapa se intensifican la fuerza del Yo, aumenta la autoestima y alejar todo aquello que cause limitaciones. Pero a medida que el cliente comience a identificar y diferenciar sus sentimientos, ideas, sensaciones y otras partes de su rompecabezas que anteriormente las rechazaba o ignoraba, tendrán la oportunidad de asumir quién es y al mismo tiempo se responsabilizará por la consecuencia de sus actos. Al concluir esta etapa con éxito, el cliente empezará a ser parte de sus experiencias y él mismo estará dirigiendo su trascendencia.

La segunda etapa del proceso que nos llevará a un despertar transpersonal es la *desidentificación* (desapego). Como señalo Assagioli,<sup>53</sup> al decir que somos esclavos por todo aquello en donde nuestro sí mismo se identifica; porque a través de esto creemos que dominamos y controlamos todo aquello de lo cual nos identificamos.

En esta etapa el cliente comienza a enfrentar el significado y propósito de la vida y empieza a desidentificarse de posiciones, actitudes, relaciones. Encuentra que el significado del éxito es falso en función de los objetivos del Ego, entre otras cosas. El sí mismo se observa como una identidad independiente, el cual se enfrentará a un mundo vacío de posiciones y significado; culminando esta etapa con el debilitamiento del Ego que permitirá una desidentificación de las percepciones de uno mismo, tanto externas como internas, por consiguiente el cliente esta preparado para una *Realidad Transpersonal*.<sup>54</sup>

El proceso de desidentificación no es tan sencillo como parece, porque la mayoría de los seres humanos le temen al vacío corporal, espiritual y material porque carecen de todo esto, por eso necesitan de apropiarse de algo para existir, lo importante es vencer ese temor para no aferrarnos a esa propiedad, al lograr esto, les permitirá ver la realidad sin deformaciones.

---

<sup>52</sup> Vaughan, F. *op cit* p. 287

<sup>53</sup> Assagioli, R. *op cit*

<sup>54</sup> Scotton, B.W. *op cit*

Alcanzaremos un bienestar transpersonal cuando no nos identifiquemos con nuestro ego ni con nuestros problemas y así comenzará el proceso de liberación interior. Por eso parece tan difícil este proceso que pocos lo intentan y muchos se niegan a hacerlo.

Cuando estas dos etapas se alcanzan, la siguiente es conocida, como *Autotrascendencia*, en donde todo conflicto personal pierde importancia. En esta etapa al cliente ya no se percibe como alguien dividido por sus preocupaciones sino como alguien unificado que pertenece a todo el Cosmos, y al mismo tiempo relacionado con todo. Los problemas que en el nivel del Ego no tienen solución, en el nivel transpersonal son trascendidos.

Esta visión transpersonal del mundo encuentra apoyo en la Física moderna como en el misticismo oriental, en donde ambos describen al universo como una dinámica e intrincada telaraña de relaciones que cambian continuamente.<sup>55</sup>

De tal manera, un cliente (hombre o mujer) que trabaja en el nivel transpersonal aprende en la terapia hacer testigo de sus experiencias y afrontar los problemas y situaciones que distorsionan su realidad. A partir de esto, la experiencia, tanto interior como externa, se vuelve armoniosa y congruente; una vez que una persona camine por los senderos transpersonales, su vida se ve desde una perspectiva diferente.

Por otra parte, cabe decir que el proceso esta mutuamente determinado por la relación terapéutica que se establezca entre el terapeuta y el cliente, y que el terapeuta sirva mejor al cliente si se permite que se establezca un contexto lo más amplio posible, dejando que el cliente trabaje con cualquier contenido. La misión del *terapeuta transpersonal* es crear las condiciones favorables para que el cliente explore, tan profundamente, como le sea posible su *conciencia transpersonal*.

Por último, el *MODELO TRANSPERSONAL* que presento en este trabajo integra dimensiones que trascienden los puntos de vista habituales del Conductismo, el Psicoanálisis y la Psicología Humanista. Sin embargo, este modelo Transpersonal no es la *Verdad*, sino *solamente una alternativa* más amplia, aunque necesariamente limitada, de la cual cabe predecir, que a su vez será reemplazada por otros modelos aún más amplios.

<sup>55</sup> Capra, Frijol "Física Moderna y Misticismo", en: *Más allá del ego*, pp. 89-100

## CAPÍTULO 2

### ESTADOS DE CONCIENCIA.

*El único poder existente,  
esta dentro de  
nosotros mismos.*

Armand.

Los estudios occidentales del comportamiento han hecho, en los últimos años, diversos intentos de evaluar las disciplinas que se ocupan de la *CONCIENCIA*. Sin embargo, casi todas las evaluaciones han padecido graves deficiencias conceptuales y metodológicas que llevan a poner en tela de juicio sus conclusiones.

En lo que se refiere a la conciencia, las ciencias del comportamiento no reconocen más que un número limitado de *estados normales*, tales como: *la vigilia, el soñar y el dormir sin sueños*. Los que reconocen son muy pocos y los identifican inevitablemente como *patológicos*, por ejemplo, *la esquizofrenia o las psicosis*.

Durante mucho tiempo la Psicología occidental ha considerado el estado de Vigilia ordinario como el estado de conciencia *óptimo*. Sin embargo, hay otras Psicologías que sostienen la existencia de estados *SUPERIORES* más adaptativos y afirman que la gama de estados potencialmente alcanzables es mucho más amplia de lo que habitualmente se admiten.

Una de esas Psicologías que creen que existen varios estados de conciencia es la *TRANSPERSONAL*, ya que se considera que la conciencia es la dimensión central que sirve de base y de contexto a toda experiencia. Desde la perspectiva transpersonal se afirma que existe un amplio espectro de *estados alterados de conciencia* que algunos son potencialmente útiles y funcionalmente específicos, es decir, que poseen algunas funciones no accesibles en el estado habitual, pero carecen de otras, y en algunos de ellos son estados verdaderamente superiores.<sup>56</sup>

---

<sup>56</sup> Walsh, Roger y Vaughan, Frances. "Qué es una persona", en: *Más allá del ego* Op cit pp. 75-88

## 2.1 BASES FISIOLÓGICAS DE LA CONCIENCIA.

Muchos científicos han pasado muchos años de su vida tratando de explicar lo siguiente:  
*¿Dónde tiene lugar la conciencia?*

Todo el mundo o casi todo el mundo responde que en la *CABEZA*. Esto se debe a que cuando investigamos en nosotros mismos, buscamos hacia adentro. Todo lo que tenemos que hacer es encontrar las partes del cerebro que son responsables de la conciencia, después remontar a su evolución anatómica, y habremos resuelto el problema de la conciencia.

El cerebro humano ha sido motivo de un incesante cuestionamiento y de un sinnúmero de estudios y teorías desarrolladas sobre sus mecanismos neurofisiológicos. Durante las últimas décadas, la evolución de la neurocirugía, han hecho posible investigaciones que han aportado grandes progresos sobre el conocimiento de los fundamentos biopsicológicos y neurológicos del cerebro, de su relación con la conducta y de la manera en que la información recibida es descifrada y transmitida al cerebro dando como resultado el *aprendizaje*. Esto no quiere decir que las investigaciones sobre el funcionamiento del cerebro hayan terminado.

La mayoría de las investigaciones se limitan a investigar y afirmar que la mente se origina en la actividad de las neuronas, como si su funcionamiento pudiera ser independiente del resto del organismo. Pero gracias a investigaciones de neurólogos, entre ellos Antonio Damasio<sup>57</sup>, en desordenes de la memoria, lenguaje y razón en personas con lesiones cerebrales, se han observado que la actividad mental, desde los aspectos más simples hasta los más sublimes, requieren tanto de la participación activa del cerebro como del cuerpo propiamente tal.

El cerebro está constituido por tres bloques principales, *el primero*, en la parte superior derecha, incluye el tronco encefálico y el viejo cortex, se caracteriza por regular el estado de vigilia, y la respuesta a los estímulos; *el segundo*, en la parte inferior izquierda, juega un papel decisivo en el análisis, la codificación y el almacenamiento de la información y; *el*

---

<sup>57</sup> Damasio, Antonio, *El error de Descartes*. Andrés Bello, Chile, 1996.

tercero, en la parte inferior derecha, está implicado en la formación de intenciones y de programas de conducta.<sup>58 59</sup>

El cerebro está constituido por dos sesiones, llamadas *hemisferios*. A su vez, cada uno de los hemisferios se dividen en cuatro partes, conocidas como lóbulos: el frontal, el parietal, el temporal y el occipital.

El *hemisferio derecho* no se somete a las leyes de la codificación y del análisis, ni utiliza las formas habituales de razonamiento. Se rige por la intuición, sus características son: *lo no verbal, lo subjetivo, lo creativo, lo artístico, lo intuitivo, lo estético, lo misterioso, lo atemporal, lo especial, lo simultáneo y lo integral u holístico*.

El *hemisferio izquierdo*, responde de distinta manera ante los estímulos y experiencias y resuelve los problemas que se le presenten, analíticamente y verbalmente. Sus características son: *lo racional, lo científico, lo lógico, el orden, la ley, el derecho, la disciplina y la interpretación*.<sup>60</sup>

De esta manera las *psicologías de la conciencia de Oriente*, a diferencia de los enfoques psicológicos del Occidente, enfatizan la importancia del hemisferio derecho, sin que nieguen la importancia de las funciones del hemisferio izquierdo.

Por lo tanto, estaremos hablando de dos modos de conocimiento y al mismo tiempo se desprenden dos modos de conciencia:

*“A estos modos de conciencia se les conoce con el nombre de a) modo ordinario o habitual y b) modo lineal u holístico de conciencia. El primero corresponde a la actividad del hemisferio cerebral izquierdo y, por lo tanto es considerado por la Psicología Positivista como el estado óptimo y sano de la personalidad. A través del modo ordinario o habitual de conciencia, se encuentra representado el mundo de la realidad objetiva. El hemisferio derecho es el representante del mundo no lineal u holístico de conciencia y se caracteriza por la acción integradora y subjetiva”*.<sup>61</sup>

<sup>58</sup> Luria, A.R. *Psicología Contemporánea*. Salvat, Barcelona, 1973.

<sup>59</sup> Luria, A.R. *El cerebro humano y los procesos psíquicos. Análisis neuropsicológico de la actividad consciente*. Fontanella. Barcelona, 1979.

<sup>60</sup> Hunt, Harry T. *On the nature of consciousness, cognitive, phenomenological and transpersonal perspectives*. Yale University Press. USA. 1995

<sup>61</sup> González, Ana, op cit p. 153

El modo ordinario de conciencia, como lo explica Ana Ma. González, está formado por objetos, situaciones y personas que existen en el tiempo, viven en un mundo de casualidad, con el pasado y un futuro. Por esta razón, el ser humano se vive como un esclavo del tiempo. A diferencia, del modo no lineal u holístico, es una experiencia integradora, totalizante y subjetiva. Su principal objetivo es centrarse en el presente, lo cual tiene como resultado un contacto inmediato con un mundo en constante transformación, en donde cada segundo es desbancado por el siguiente. En otras palabras, en la conciencia superior no existe el pasado ni el futuro, todo gira alrededor del aquí y ahora.

Es por eso que en el Oriente, a este modo de conciencia se le da mucha importancia, ya que a través de ella facilita el contacto y comprensión de la esencia de los seres así como de las experiencias personales. Y por la misma razón la Psicología Transpersonal sostiene que la conciencia es un estado impersonal e intemporal, en donde, las experiencias de los seres deben estar desprovistas de cualquier cosa que se le parezca al pasado y sólo tendrán relevancia las que permitan observar al fenómeno transpersonal directamente sin etiquetas temporales, haciendo énfasis del presente, como el único momento para hacer realidad nuestros deseos.

Este tipo de conciencia es una respuesta innata de observar hacia adentro. La persona que vive este estado de conciencia, no observa a los seres, ni a las cosas como objetos, como si fuera un testigo del exterior, sino ahora los observa de forma integradora, es decir como parte de ese espacio. Por ejemplo, cuando observamos una noche con luna llena, si utilizáramos el modo de conciencia ordinario, describiremos el fenómeno y nos mantendremos separados de la naturaleza. Pero si contemplamos este fenómeno con la conciencia holística, esa noche con luna llena hará que vibre con su belleza, estremecerá mi piel y porque no hasta me haga escribir algún pensamiento; logrando eternizar un hermoso instante

Por lo tanto, la conciencia superior, posee la característica de la espontaneidad, es la respuesta al mundo que nos rodea, la respuesta a la vida, la respuesta a nuestros impulsos psicológicos y corporales, la respuesta a las fronteras que nos limitan, la respuesta a la libertad, la respuesta a la creación.



Sin embargo, las ciencias racionalistas han impulsado en los seres humanos el desarrollo de la conciencia ordinaria haciendo a un lado o simplemente ignorando a la conciencia holística del cerebro, porque creen que cualquier estado de conciencia que salga de los límites de lo ordinario o común es *anormal*. Con esta actitud están desperdiciando el gran potencial que tiene el hemisferio derecho para el bienestar corporal y emocional de las personas.

Pero volvamos al cuestionamiento inicial, ¿donde se encuentra la conciencia?.

Desde que Descartes escogió la glándula pineal o cuerpo pineal como sede de la conciencia y que fuera refutada rotundamente por los fisiólogos, aunque a veces superficial por ver en qué parte del cerebro está la conciencia y que en la actualidad aún no termina. Por el momento, un candidato para ser el sustrato neural de la conciencia es uno de los descubrimientos neurológicos más importantes de nuestros tiempos. Se trata de ese nudillo de minúsculas neuronas internucleares llamado la *FORMACIÓN RETICULAR*, que desde siempre ha estado escondida y sin despertar sospechas dentro del tallo cerebral. Se extiende desde la parte superior de la médula espinal, cruza el tallo cerebral, el tálamo y el hipotálamo, atrayendo colaterales provenientes de nervios sensoriales y motores casi como si fuera un sistema de enchufes con las líneas de comunicación que pasan cerca de él.<sup>62</sup>

Es importante señalar, que la conciencia no sólo se localiza en el cerebro, sino en todo nuestro cuerpo, es decir, cuando experimentamos una emoción y/o sentimiento, si bien, es cierto surgió de procesos neuronales, pero donde se reflejara es en nuestro cuerpo a través de lagrimas, risas, etc. La conciencia sólo se expresa a través de nuestra piel. No estoy diciendo que la conciencia esta en el cuerpo, lo que menciono es que en el cuerpo no sólo aporta a la conciencia el soporte vital y los efectos modulatorios; contribuye con un contenido de información del exterior que permitirá que el cerebro funcione bien y que el cuerpo se adapte a las condiciones ambientales.

Independientemente del lugar o parte que ocupe la conciencia en el cerebro humano, su potencial va más allá de descubrimientos. Su poder es aún desconocido por todos nosotros,

<sup>62</sup> Jaynes, Julian *El origen de la conciencia en la ruptura de la mente bicameral*. F.C.E. México, 1987.

sin embargo ya es tiempo de utilizarlo para nuestro beneficio personal. Tenemos que lograr expandir los campos de la conciencia para alcanzar espacios que nunca creímos alcanzar.

*“Probablemente jamás seamos capaces de explicar la conciencia, pero podemos ser conscientes”.*<sup>4</sup>

## 2.2 ...Y, ¿QUÉ ES LA CONCIENCIA?.

Plantear el problema de la conciencia y desarrollarlo en toda su amplitud, significa plantear el problema de la relación *mente-cuerpo*. La doctrina del dualismo comenzó a partir del filósofo francés René Descartes, quien señaló que los fenómenos psíquicos (mente) no mantenían ninguna relación con los fenómenos físicos (cuerpo). Suponía que pensar era una actividad ajena al cuerpo, su hipótesis afirmaba la separación de la mente.

A partir de que Descartes señaló a la glándula pineal en la base del cerebro como la ubicación de la conciencia, la conciencia se convirtió en un objeto de estudio para los filósofos contemporáneos. ¿Pero cómo se llegó al concepto de Conciencia?.

Los primeros pobladores de este planeta eran virtualmente autómatas, no tenían establecidos los conceptos sobre sus necesidades así como del sentido de sus vidas. Escuchaban voces dentro de sus cabezas y las llamaban *Dioses*. Estas voces o Dioses eran las que les ordenaban qué hacer y cómo actuar.

Cuando comenzaron a escribir y a realizar actividades más complejas, comenzó a debilitarse la autoridad de las voces internas. Las voces de los supuestos Dioses se silenciaron, y nació lo que llamaríamos *Conciencia*.<sup>4</sup>

### DEFINICIÓN.

Aunque tales controversias sobre qué es la conciencia, ocasionadas por definiciones subjetivas, se han hecho intentos por tratar de usar un término con más precisión, la

<sup>4</sup> Tart, Charles. *El despertar del self*. Kairós Barcelona, 1990, p.31

<sup>4</sup> Springer, S.P. y Deutsch, G. *Centro izquierdo, centro derecho*. Gedisa. Buenos Aires, 1988.

solución es formar una definición operacional. Entendiéndose como operacional en términos de procedimientos que pueden ser usados para medir un concepto.

Para efectos de este trabajo, el término conciencia será la capacidad básica de tener experiencias, de saber qué es lo que somos, de comprender las cosas, que jamás ha sido satisfactoriamente explicada en otros términos. La ciencia occidental actual asume que la conciencia quedará como un aspecto del funcionamiento cerebral, reduciéndola a una misma función del cerebro. Pero esta afirmación es producto de la fe y la moda actuales, y no una manifestación seria de la ciencia. Desde luego que se puede considerar a la ciencia misma como una de las muchas derivaciones de la acción de la conciencia.<sup>65</sup>

La conciencia es el límite interno que da paso a exteriorizar en actitudes y conductas nuestras experiencias interiores. Si no crece la conciencia interna no puede crecer la forma de comunicación al exterior, la forma de comportarse. Por eso considero que es importante hacer diariamente una pequeña meditación para poder penetrar la verdad, relacionándolo con las situaciones que uno vive a lo largo del día.

La palabra conciencia ha sido empleada como nombre, sustantivo y como adjetivo; a principios del Siglo XIX, cuando la psicología -como ciencia natural- se separa de la filosofía, se le conocía como *ciencia de la conciencia*. Se le atribuía a la conciencia características como: las sensaciones, pensamientos, imágenes, emociones, deseos, en una palabra, toda experiencia consciente.

Años más tarde se da a la conciencia el carácter de adjetivo con el que se calificaba y distinguía al hombre del animal. El hombre era poseedor de una conciencia mientras que el animal era gobernado por los instintos. De la misma manera se empleaba para diferenciar el estado de vigilia (conciencia) de los estados inconscientes como el sueño, hipnosis, desmayos y, los estados alterados por agentes externos como las drogas y el alcohol.<sup>66</sup>

Veamos ahora qué opinan las diversas corrientes psicológicas sobre la conciencia. Al analizar las concepciones que existen sobre la conciencia se puede observar que todas ellas

---

<sup>65</sup> Tart, Ch, 1990 op cit

<sup>66</sup> González, A, 1989 op cit

se ubicarían en dos clasificaciones: a) *aquellas que admiten la intencionalidad como propiedad de la conciencia* y, b) *la que la niegan o no la toman en cuenta*.

Este segundo grupo, al negar la intencionalidad como propiedad de la conciencia, la entienden como una *cosa* entre otras muchas. En cambio, quienes aceptamos la intencionalidad de la conciencia, rechazamos como *cosa* y la describimos como una función o conjunto de funciones, es decir como el centro de la actividad humana.<sup>67</sup>

### ASOCIACIONISMO.

La Psicología Asociacionista sostenía que la conciencia era un elemento estático en el cual se da una sucesión de contenidos aislados, relacionados entre sí por medio de la asociación. Se compara la conciencia a un espejo que refleja la realidad fielmente, o bien, de una manera distorsionada. Además, dividen la conciencia en *ideas* elementales, que forman unidades asociativas, consideran al yo como una sucesión de estados de conciencia y a los cuerpos como *posibilidades permanentes* de sensaciones.<sup>68</sup>

### FUNCIONALISMO.

William James, fundador del funcionalismo establece en primer lugar, las características de la conciencia que deben ser estudiadas solamente por la Psicología. La conciencia es personal, individualista, es sensiblemente continua; es selectiva y ocurre tanto de una manera transitiva como una manera sustantiva.

En segundo lugar, James puso énfasis en la finalidad de la conciencia, opinaba que la conciencia debe tener alguna utilidad biológica, o de lo contrario no hubiera sobrevivido.

En tercer lugar, James pensaba que la psicología debía estudiar las condiciones de la conciencia, opinaba que la conciencia no podía considerarse aparte del cuerpo.<sup>69</sup>

---

<sup>67</sup> *Ibid.*

<sup>68</sup> Mueller, F.L. 1983 op cit

<sup>69</sup> Mary, Melvin H. y Hillix, William, A. *Sistemas y teorías psicológicas contemporáneas*. Paidós México, 1985.

Para esta corriente, la conciencia consiste en un estado de alerta, que difiere del sueño. Por otra parte, el punto de vista del conductismo sostiene que no existe más que una gama limitada de estados, por ejemplo, el sueño, la vigilia o estado de alerta, la embriaguez, el delirio. Además, considera a casi todos los estados alterados como nocivos porque rompen con la *normatividad* de la situación óptima.<sup>70</sup>

El conductismo sostiene que la conciencia es exclusiva del ser humano por tener estas las capacidades de introspección, de discriminación y de respuestas verbales, no presente en otros organismos vivos. El ser humano se da cuenta de que es *consciente* y lo expresa en su comportamiento discriminativo y en su expresión verbal y no verbal.<sup>71</sup>

### PSICOANÁLISIS.

A partir de los descubrimientos de Freud, lo que surge como determinante de lo mental es una porción de la vida psíquica a la que la persona no tiene ningún tipo de acceso y que incluso desconoce, el cual es llamado *inconsciente*. Freud más que descubrir el inconsciente como tal, tuvo la idea de determinar el papel del *psiquismo inconsciente*.

Porque en la segunda mitad del Siglo XIX, muchos fisiólogos, neurólogos, médicos que se interesaban en la histeria, en la hipnosis y en sugestión, se dieron cuenta que la vida psíquica traspasaba las fronteras de la conciencia, y ese campo, aún desconocido, estaban las repuestas a sus preguntas científicas.

Se había pasado por alto que no se tiene conciencia de todas las sensaciones corporales, por lo tanto el enorme caudal de información sería abrumadora e inmanejable. De la misma manera no se podría tener conciencia de todos nuestros recuerdos, nuestras pasiones, nuestros deseos. Por eso el Psicoanálisis le dio un papel predominante, más allá de la conciencia, al inconsciente, porque todo aquello reprimido tendría lugar en el *inconsciente*.<sup>72</sup>

<sup>70</sup> Walsh, R. y Vaughan, F. op cit

<sup>71</sup> González, Ana. op cit

<sup>72</sup> Romero Pérez, Jesús. *La expansión de tu conciencia*. Font. México. 1996

## HUMANISMO.

La Psicología Humanista se ve influenciada por el pensamiento fenomenológico de Husserl <sup>73</sup> y por el Existencialismo de Satre <sup>74</sup>, al referirse a la conciencia lo hacen contemplando a ésta como una totalidad armónica.

La conciencia, para esta tercera fuerza, es la totalidad de nuestro mundo. En este mundo que nos rodea se encuentra todo aquello que cada uno percibe, lo organizamos y lo simbolizamos en uno mismo. Esto quiere decir que tenemos una conciencia personal e individual que no admite dualismo, ni puede reducirse a la actividad de un solo pensamiento y conocimiento.

La conciencia personal que propone el Humanismo tiene las siguientes características: es individual, selectiva, tiende a completar las figuras que percibe, tiende a acostumbrarse a los estímulos constantes, tiende a medir el tiempo de diversas maneras, puede desarrollarse y trascender.

Analicemos ahora cada una de estas características con mayor detalle:

La conciencia es *individual o personal*, ya que se forma a través de la percepción que se tiene del mundo y de la representación que se simboliza en la propia experiencia. Esto quiere decir que cada persona construye su propia conciencia, de acuerdo a su experiencia.

Por ser individual, es a la vez *selectiva*. Cada persona selecciona del ambiente aquello que le es vital y esencial, convirtiendo esto en figura, mientras que en el fondo queda toda aquella información que en ese instante le es irrelevante.

Veremos ahora como la conciencia personal capta y mide el *tiempo*. Podemos decir que el tiempo es una dimensión de la conciencia y, por ello, forma parte de la experiencia diferente para cada persona. Por ejemplo, para un hombre de campo, el tiempo tiene una importancia distinta a la que pueda tener un hombre que vive en una ciudad. La percepción del tiempo, es, por lo tanto, subjetiva e individual. Las horas pueden pasar deprisa cuando

<sup>73</sup> Husserl, E. *Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica*. F.C.E.: México, 1986

<sup>74</sup> Satre, J.P. *El existencialismo es un humanismo*. Ediciones Sur. Buenos Aires, 1966.

vivimos momentos placenteros y muy lentamente cuando esos momentos nos causan dolor o displacer.<sup>75</sup>

Es necesario la integración de la conciencia, para llegar al conocimiento integral. Porque a través de esto trascenderemos la dicotomía de objeto-sujeto, materia-espíritu.

Cuando hablamos de que la conciencia trasciende, me refiero ir más allá de lo personal y traspasar la frontera de la individualidad para unirse a una misma energía que mueve al Universo. Esta concepción de la conciencia, es el estandarte de lo que en la actualidad se conoce como Psicología Transpersonal.

El objeto de estudio de las distintas escuelas psicológicas, a diferencia del Humanismo, es el inconsciente, la conducta, la percepción, etc., haciendo a un lado la conciencia. De la misma manera, los métodos que emplean son las manifestaciones de las personas. no sólo de sus problemas visibles, sino también de sus sueños, actos fallidos, la conducta. de la experimentación controlada, y de un análisis estadístico. Sin embargo, el desarrollo y evolución de la conciencia da un giro significativo a la Psicología y su estudio del hombre, las ciencias naturales y el misticismo, se han interesado por las últimas etapas del desarrollo del hombre y su conciencia. Existen Todavía muchos caminos por explorar, en lo que se refiere a la Conciencia, dichos caminos o senderos nos ayudaran a descubrir y comprender al ser Humano en su totalidad.

El reconocimiento de la posición central de la conciencia no implica necesariamente el rechazo de otras teorías y modelos psicológicos, sino representa más bien un intento de considerarlos a partir de un contexto expandido que incluya tanto la perspectiva de Oriente como la de Occidente.

### **2.3 ESTADOS DE CONCIENCIA.**

En este capítulo se presentan algunos conceptos y definiciones de Conciencia, así como los dos modos de pensamiento y del conocimiento, su interacción y complementación. Ahora nos acercaremos con más detalles a los diferentes *estados de conciencia* que son

---

<sup>75</sup> González, Ana. op cit

reconocidos hasta el momento por las diferentes teorías y corrientes que se interesan en el estudio y la comprensión de la naturaleza de la conciencia y del ser humano.

El término *estado de conciencia* resulta nuevo en nuestra cultura. Por esta razón, existe una innecesaria aureola de mistificación alrededor de ellos, que dañan nuestro crecimiento y entendimiento a la vez. De modo que este capítulo estará dedicado a clarificar y a diferenciar las características de los *estados de conciencia* y los *estados alterados de conciencia*.

Comenzaré precisando el uso del término estado de conciencia. Hay un uso común pero poco útil de esta palabra para diferenciar cualquier cosa que uno esté experimentando en un momento dado.

Para Tart,<sup>76</sup> un estado de conciencia “ *es un proceso dinámico; sus rasgos están permanentemente variando en sus particularidades aun cuando el patrón global permanece igual. Por ejemplo, el contenido de mis pensamientos más recientes han sido diferentes de pensamiento a pensamiento, pero todos ellos están sucediendo obviamente como partes de un patrón que denomino mi conciencia ordinaria*”. “*El patrón de un estado de conciencia conserva deliberadamente su integridad en un mundo cambiante*”.

Por otro lado, Bergson considera los estados de conciencia como: “*unidades distintas, como especies de átomos psíquicos regidos por leyes asociativas. Lo que revelan los datos inmediatos de la conciencia, es la fusión de lo que se llama, por una especie de engaño del lenguaje, estados de conciencia*”.”

La Psicología ha admitido la existencia de una mente individual que presenta distintos estados de conciencia, entre los que se encuentran: la vigilia, el dormir sin sueños, el soñar, etc. Sin embargo, el avance de la ciencia y de la tecnología ha hecho posible, a través del *electroencefalógrafo*, detectar una amplia gama de frecuencias ondulatorias que responden a la actividad cerebral del cerebelo, diencéfalo, tálamo óptico, etc.

---

<sup>76</sup> Tart, Ch. op cit p. 25

<sup>77</sup> Romero, Pérez, J. op cit p.178



Debido al trabajo experimental que el electroencefalograma, se han podido distinguir un número mayor de estados de conciencia que pueden ser reconocidos en esta amplia gama de registros eléctricos que el electroencefalograma presenta.

Stanley Krippner,<sup>78</sup> describe veinte estados de conciencia en los cuales las funciones del estado ordinario o habitual se encuentra alterado:

a) *Estado de sueño*. Se presenta en período de movimiento rápido de los ojos y ausencia de ondas cerebrales lentas. El sueño se repite periódicamente durante la noche como partes del ciclo dormir-soñar.

b) *El estado de dormir*. Hay una ausencia de movimiento rápido de los ojos y un surgimiento gradual de ondas cerebrales lentas. Una persona a la que se despierta del estado dormido dará, por lo general, un informe breve, este breve informe verbal indica que la actividad mental está presente tanto, durante el estado de dormir como durante el estado de sueño.

c) *Estado hipnagónico*. Aparece entre el despertar y el sueño, es decir en el principio del ciclo soñar-dormir. A menudo se caracteriza por una imaginería visual y algunas veces es acompañado con imaginería auditiva.

d) *El estado hipnópico*. Surge al final del ciclo soñar-dormir. A veces se caracteriza por imaginería visual y/o auditiva.

e) *El estado hiperalerta*. Se caracteriza por una vigilancia incrementada y prolongada al estar despierto. Se puede provocar mediante el uso de drogas que estimulan el cerebro, mediante actividades que precisan de una concentración tensa.

f) *El estado letárgico*. Se caracteriza por una actividad mental aburrida y perezosa. Puede provocarse por fatiga, falta de sueño, mal nutrición, deshidratación, estados de ánimo y sentimientos depresivos.

g) *Estados de raptó*. Estos estados se caracterizan por un sentimiento y una emoción intensa, sumamente placentera y positiva. Se alcanza a través de ritos, danzas, actividades religiosas, estimulación sexual y ciertas drogas.

---

<sup>78</sup> Krippner, Stanley. "Estados alterados de conciencia", en: White, John. *La experiencia mística*. Kairós Barcelona 1990. pp. 23-31

h) *Estados histéricos*. Se producen por fuertes sentimientos negativos, emociones destructivas tales como el pánico, la ansiedad, el miedo y ciertas drogas.

i) *Estados de fragmentación*. Se caracterizan por una falta de integración entre segmentos importantes y aspectos de la personalidad total. Por lo general son llamados como: psicosis, disociación, personalidad múltiple, amnesia y episodios de fuga. Estos estados pueden ser temporales o permanentes, pueden ser provocados por ciertas drogas, traumas físicos y cerebrales, depresión psicológica, etc.

j) *Estados regresivos*. Se caracterizan por una conducta claramente inapropiada entre la edad cronológica y el estado psicológico de la persona. Estos estados pueden ser temporales o de larga duración, pueden ser provocados con hipnosis o drogas.

k) *Estados meditativos*. Se caracterizan por una actividad mental mínima, ausencia de imaginaria visual y presencia de ondas alfa continuas en el electroencefalograma. Pueden provocarse mediante la ausencia de estímulos exteriores, el masaje, la flotación en agua o las disciplinas meditativas (yoga, zen).

l) *Estados de trance*. Se caracterizan por una ausencia de ondas alfa continuas en el electroencefalograma, hay vigilancia y concentración de la atención en un estímulo único, hipersugestionabilidad pero no pasiva. Los estímulos, en los que se concentra totalmente la atención, pueden ser de varios tipos: música, voz, cánticos, visualización; danzas rituales y otros tipos de ritos provocan estos estados de trance.

m) *La reverie*. Se caracteriza frecuentemente por movimientos rápidos de ojos en el electroencefalograma; tiene lugar durante el trance. Comúnmente, este estado es provocado experimentalmente por un hipnotizador que sugestiona al individuo para que éste tenga una experiencia parasomnífera.

n) *El estado de soñar despierto*. Se caracteriza por pensamientos que tienen lugar rápidamente y que tienen poca relación con el ambiente exterior. Pueden ocurrir con los ojos abiertos o cerrados; cuando los ojos se encuentran cerrados, pueden aparecer imágenes visuales y puede haber movimientos rápidos de los ojos. Puede ser provocado por el aburrimiento, la soledad, la privación sensorial, el insomnio nocturno, etc.

*o) El examen interior.* Se caracteriza por la conciencia de los sentimientos corporales en los órganos, tejidos, músculos, etc. La conciencia está siempre presente pero existe a un nivel no reflexivo si no hay un esfuerzo concentrado de parte de la persona, para tomar conciencia de estos sentimientos o si los sentimientos corporales no se encuentran intensificados por el dolor, el placer, el hambre, etc.

*p) El estupor.* Se caracteriza por la capacidad suspendida o muy reducida de percibir los estímulos de llegada. La actividad motora es posible, pero su eficacia se encuentra muy reducida; se puede utilizar el lenguaje pero solamente de una manera limitada y, a menudo, carente de significado. El estupor puede ser provocado por ciertos tipos de psicosis o algunas drogas.

*q) El coma.* Se caracteriza por la incapacidad de los estímulos de llegada (o de entrada). Hay muy poca actividad motora y no hay utilización de lenguaje. El coma puede ser provocado por la enfermedad, las sustancias tóxicas, los ataques epilépticos, traumas del cerebro o deficiencias glandulares.

*r) La memoria almacenada.* Supone una experiencia pasada que no puede obtener inmediatamente la conciencia reflexiva de una persona. Sin embargo, los restos de memoria de acontecimientos pasados siempre existen a algún nivel de la conciencia de la persona. Pueden ser recordados mediante el esfuerzo consciente, pueden inducirse mediante un estímulo eléctrico o químico de la corteza cerebral, pueden ser producidos por la libre asociación psicoanalítica o espontáneamente.

*s) Estados de conciencia expandida.* Se caracterizan por un umbral sensorial reducido y por un abandono de las maneras habituales de percibir el ambiente externo y/o interno. Aparecen de manera espontánea o provocados a través de estados meditativos y contemplativos, de la hipnosis y por medio de drogas psicodélicas y plantas alucinógenas.

*t) El vigésimo estado de conciencia es por supuesto el "normal", La vigilia.* Caracterizado por la lógica, la racionalidad, el pensamiento de causa-efecto, la intencionalidad y el sentimiento de que uno controla su propia actividad mental.

Todos los estados de conciencia son diferentes al de vigilia, que se caracteriza, como ya lo hemos mencionado por la lógica, la razón, el pensamiento lineal, etc. En todos ellos,

menos en los estados de estupor, coma, hipnóticos y aquellos causados por drogas, la persona es consciente de sí mismo, capaz de reflexión y de control.

Los diversos estados de conciencia no se definen por sus contenidos particulares, sino en cuanto se refiere a la total configuración de las funciones psicológicas, es decir, todo aquello que entra a la conciencia y es simbolizado y organizado en ella, pueden ser manejados de muy diversas maneras por la persona.

Nuestro estado de conciencia habitual no es algo natural o dado, sino una construcción sumamente compleja, un instrumento especializado para hacer presente a nuestro medio y a la gente que en él se encuentran, un instrumento que es útil para hacer algunas cosas. Al poner más atención a la conciencia es posible dividirla analíticamente en muchas partes. Sin embargo, estas partes funcionan en conjunto, como un todo.<sup>79</sup>

Por otra parte también se puede alterar de dos maneras: a) aquel que parte del interior de la persona, quien a través de la voluntad, la intencionalidad, la habilidad y el acto logra trascender niveles inferiores, llegando a contemplar cada una de las partes como independiente y con una existencia propia, y b) aquel otro que provoca alteraciones desde fuera, a través de agentes externos, enfermedades, intromisiones e imposiciones que si están fuera de control por la persona se pueden volver peligrosas.<sup>80</sup>

Para entender mejor qué es un estado de conciencia, citaré un párrafo del libro *Siddhartha*,<sup>81</sup> en donde se hace una descripción exacta de lo que es una experiencia transpersonal.

*Instruido por el más anciano de los ascetas también aprendió Siddhartha a salir de sí mismo, poniendo en práctica las nuevas reglas de meditación de los samanas. Si un gavián surcaba el cielo por sobre el bosque de bambúes, inmediatamente se identificaba con él, volaba en su compañía por selvas y montañas, comía peces, sufría su hambre, hablaba su lengua y moría su muerte. Un chacal muerto yacía sobre la arena del río, y al instante el alma (conciencia) de Siddhartha introducíase en el cadáver, se hinchaba, hedía,*

<sup>79</sup> Tart, Charles. "Enfoque sistémico de los estados de la conciencia", en: *Más allá del ego*. Op cit Pp. 169-174.

<sup>80</sup> González, A. op cit.

<sup>81</sup> Hesse, Hermann. *Siddhartha*. Época. México 1992, p. 23.

*se podría; mordisqueaban por las hienas, despojada por los buitres, convirtiase en esqueleto, en polvo que se desparramaba por el espacio. Y el alma de Siddhartha regresaba después de haberse visto muerta, descompuesta, reducida a polvo; había experimentado la turbia borrachera del ciclo de transmutaciones.*

No quiere decir que nosotros tengamos que pasar muchos años de meditación para alcanzar estos niveles de conciencia, es tan sólo una opción más, gracias a la tecnología se han encontrado otras puertas para entrar en nuestra conciencia, por ejemplo la *Realidad Virtual* (ver película *Jardínero, asesino inocente*) se ha convertido en un instrumento para expandir los territorios de nuestra conciencia y al mismo tiempo crear programas para un mejor aprendizaje en las personas.

A través de los estados de conciencia se pueden experimentar momentos intemporales. Pero debemos preguntarnos qué es un momento intemporal. La mayoría de nosotros hemos experimentado momentos que iban más allá del tiempo, en donde el pasado como el futuro se desvanece en la oscuridad. Por ejemplo, emocionarnos en una puesta de sol; embriagarnos por el abrazo de un ser amado; inspirados por un rayo de la luna reflejado en las tranquilas aguas de un lago; dejarnos llevar por el embrujo de la luna llena; alcanzar otro momento a través de un beso...¿quién no ha rozado alguna vez un momento intemporal?. Esto significa que tenemos la oportunidad de nuestra conciencia en plenitud.

A mi forma de ver, considero que los estados de conciencia son un medio para destruir nuestras propias fronteras, es decir, cuando entendamos que no hay obstáculos entre mi interior y mis experiencias del exterior, lograremos experimentar una *realidad total*. Qué significa esto, pues bien, a que realmente experimentaremos la sensación de ser un pájaro o una silla. Interior y exterior son dos nombres para una única experiencia y esto es todo lo que debe existir y sentir. Todo esto se resume en dos palabras *Conciencia de Unidad*, término que emplea Ken Wilber par describir una conciencia sin fronteras, en donde la persona experimentará un bienestar corporal sin limites que le impidan trascender su propia personalidad.

## 2.4 ESTADOS ALTERADOS DE CONCIENCIA.

Los términos *estado de conciencia* y *estados alterado de conciencia* están alcanzando un uso considerablemente difundido en nuestra cultura. Desgraciadamente, como a menudo ocurre cuando los términos entran en el uso cotidiano, suelen emplearse de un modo tan común e impreciso que llega a veces a perder su valor descriptivo. Muchas personas, por ejemplo, emplean ahora estado de conciencia para describir el contenido de la conciencia en un momento particular y estado alterado de conciencia para describir otro contenido de conciencia diferente al contenido anterior.

En términos generales, un estado alterado de conciencia puede definirse: *como un estado mental conocido subjetivamente por un individuo (o por un observador objetivo del individuo) como diferente, en funciones psicológicas, un estado "normal" del individuo, del estado de alerta y de vigilia.*"

Por otro lado, según Tart,<sup>83</sup> *un estado constituye un estado alterado en tanto y cuando manifiesta alguna diferencia discreta en relación con nuestra línea base de comparación. Dado que consideramos a nuestra conciencia ordinaria como el modelo de comparación, un estado como el del sueño nocturno es por tanto un estado alterado conciencia.*

Para referirnos a un estado alterado de conciencia, es importante observar las siguientes características:<sup>84</sup>

1. *Inefabilidad.* La experiencia es de un poder tal y tan diferente de la experiencia ordinaria que da la sensación de que desafía toda descripción.

2. *Noética.* Hay una sensación incrementada de claridad y comprensión.

3. *Percepción,* alterada del espacio y el tiempo.

4. *Apreciación,* de la naturaleza holística, unitiva e integrada del Universo, y de la propia unidad con él.

5. *Intenso efecto positivo,* incluyendo una sensación de la perfección del universo.

<sup>82</sup> Krippner, S. op cit p. 23.

<sup>83</sup> Tart, Ch. 1990 op cit. p. 310

<sup>84</sup> Walsh, Roger; Elgin, Duane; Vaughan, Frances; Wilber, Ken. "Colisión de paradigmas". en: *Más allá del ego* Op cit. p.67

Los estados alterados de conciencia se han considerado siempre como la llave que permite acceder a nuestro interior para obtener una visión distinta del mundo, pero real como lo vemos todos los días. En tal estado de conciencia, en lugar de dirigirse hacia el exterior, traslada su atención a otro Universo menos explorado en nuestra cultura: *el mundo interior*.

Un neurofisiólogo diría que estos estados de percepción se producen cuando el tálamo del cerebro, que es el responsable de controlar el flujo de información, produce una sobre activación en la glándula epífisis. Activación que se alcanza de tal forma espontánea o a través de distintos procedimientos, como sustancias psicoactivas -utilizadas por *chamanes* de América, Asia, África y Oceanía- la meditación y los rituales de Zen de Oriente o la metódica repetición de palabras, sonidos, música o danzas.<sup>85</sup> Sea cual sea el procedimiento, el efecto es el mismo: conseguir un viaje hacia nuestro interior, un territorio generalmente inexplorado, donde nos esperan muchas sorpresas.

Los estados alterados de conciencia a los que hacemos mención han estado presentes en la historia de la humanidad desde tiempos inmemorables, existe evidencia de registros de todas las culturas y de todos los tiempos. Además la Psicología Transpersonal, se ha encargado de la investigación y teorización, al mismo tiempo se han comenzado a realizar investigaciones tanto en animales como en seres humanos,<sup>86</sup> que demuestran que el entendimiento, el aprendizaje y la retención pueden depender del estado de conciencia y estar limitados por él. Así como también se ha demostrado que los estados de conciencia se producen, a veces espontáneamente<sup>87</sup> y, que es posible que un individuo no puede recordar ni comprender la información que adquirió mientras se encontraba en un estado alterado de conciencia.

Para reconocer nuestros mundos interiores, hay varios caminos; uno es el de los sueños, con el que los occidentales han trabajado bastante, y otro es el de los que se podrían llamar *excursiones psíquicas*, es decir, los estados modificados de conciencia, que permiten dirigir

<sup>85</sup> Seguí, Miguel. "El despertar de la mente". En: *Rev. Año zero*. Año VI No. 3 (marzo) ED. América Ibérica. México. 1995. P.p. 25-28

<sup>86</sup> Lawlis, Frank. *Medicina Transpersonal: un enfoque para la sanación del cuerpo, la mente y el espíritu*. Kairós. Barcelona. 1999.

<sup>87</sup> Severi, Alessandro. (1993) citado en Seguí, M. op cit

la atención hacia mundos internos afectivos y psíquicos, y conducirnos a un estado parecido al sueño estando despierto.

Lo que ha ido variando han sido las diversas concepciones que de estos estados de conciencia alterados se han tenido a lo largo de la evolución del ser humano y que la mayoría de las veces son provocados por factores externos e internos:

a) *Estados alterados provocados por rituales sagrados, danzas y fenómenos mágicos*, son producidos por el sonido y el ritmo de tambores, música o cantos, cuyo objetivo es elevar el espíritu. Esta expresión espiritual humana, toma diferentes modalidades de acuerdo al contexto histórico, cultural y social, y ha sido utilizada por varias sociedades a lo largo de la historia de la humanidad.

La explicación que se da a este fenómeno es que la música, la danza, el ejercicio físico extenuante, lleva a la persona a despegarse del Ego, la persona deja a un lado el pensamiento lineal-analítico para entrar a un estado de conciencia diferente al ordinario, con ello le permite alcanzar niveles transpersonales y/o espirituales.

b) *Estados alterados provocados por fenómenos patológicos*, como la esquizofrenia. En el Siglo XIX, se consideraba enfermos mentales a todos los que presentaban estados de conciencia diferentes al ordinario. Las personas eran golpeadas, bañadas en agua helada, torturados y maltratados con el objetivo de controlar sus manifestaciones *anormales*, entre las que se contaban los estados de conciencia hoy llamados *alterados*.<sup>88</sup>

c) *Estados alterados provocados por prácticas chamánicas*. Los viajes al interior de la mente son una práctica difundida principalmente entre las culturas menos desarrolladas. La figura del chamán el experto que recolecta hierbas que lo llevan a estados de percepción diferentes, en los que sueña despierto y ve lo que no se percibe con los ojos. Forma parte del mundo de los cazadores y de los recolectores. Con el empleo de sustancias, los chamanes se convierten en interpretes de sus propias imágenes mentales, estas imágenes generalmente las utilizan para curar.

Carlos Castaneda, reveló al mundo los más profundos secretos de los chamanes en particular de *Don Juan*, un indio mexicano yaqui el cual sostenía que nuestro mundo, que

---

<sup>88</sup> González, A. op cit.



creemos ser único y absoluto, es sólo uno dentro de un grupo de otros consecutivos, los cuales están ordenados como las capas de una cebolla. Él aseguraba que aunque hemos sido condicionados para percibir únicamente nuestro mundo, efectivamente tenemos la capacidad de entrar a otros que son reales, únicos, absolutos y absorbentes como lo es el mundo ordinario.

Don Juan, explicaba que para poder percibir otros mundos, no sólo hay que desear percibirlos, sino también poseer la suficiente energía para entrar en ellos; su existencia es constante e independiente de nuestra conciencia, pero su inaccesibilidad es totalmente una consecuencia de nuestro condicionamiento energético.

Para llegar a esos nuevos mundo de percepción, se necesita llegar a un estado de conciencia, que Don Juan, llamaba *segunda atención*. Pero que es la segunda atención. Los brujos tradicionales tienen realmente dos áreas absolutas para realizar sus acciones. Una muy pequeña, llamada *la primera atención o la conciencia de nuestro mundo cotidiano* o la fijación de un punto de encaje en su posición habitual. Y otra área mucho más grande, *la segunda atención o la conciencia de otros mundos*, o el acto de mantener el punto de encaje fijo en cada una de las innumerables nuevas posiciones que pueda adoptar.<sup>89</sup>

d) *Estados alterados provocados por el uso de sustancias psicoactivas*. El consumo de sustancias psicoactivas, lejos de ofrecer ilusiones de la realidad permiten una penetración más profunda, una perspectiva más amplia y distinta, que dan nueva información sobre el medio ambiente y las condiciones humanas.

Stanislav Grof,<sup>90</sup> es uno de los pioneros en la investigación con sustancias psicoactivas y/o psicodélicas por ejemplo, el LSD, en sus sesiones psicodélicas las personas pudieron experimentar diversas secuencias dramáticas, con la agudeza, realismo e intensidad sensorial comparable o superior a la percepción ordinaria del mundo material. Una característica importante de la experiencia psicodélica es el hecho de que trascienda el espacio y el tiempo, prescinde del continuo lineal entre el mundo microcosmos y el

---

<sup>89</sup> Castaneda, Carlos. "Hazañas psíquicas de los brujos mexicanos", en *Rev. A'vô o'mo*, Año V No. 4 (abril) Samra, México 1994. Pp. 36-42.

<sup>90</sup> Grof, S. 1988 op cit.

macrocosmos, que parece ser absolutamente indispensable en el estado de conciencia habitual.

Las investigaciones con LSD y otras sustancias psicoactivas han sido utilizadas en personas con cáncer avanzado, con el fin de eliminar o disminuir el sufrimiento emocional y psíquico, así como el cambio actitud frente a la muerte, a través de experiencias místicas profundas inducidos por los psicodélicos.<sup>91</sup>

Las sustancias que provocan estados alterados de conciencia no son extrañas a nuestro organismo, según las investigaciones realizadas por el químico finlandés James C. Callaway.<sup>92</sup> Después de analizar diversas sustancias alucinógenas, a llegado a la conclusión de que no hay muchas diferencias entre los componentes químicos de las plantas que provocan los estados visionarios y algunas sustancias del propio organismo. Su papel en el organismo podría ser el de promover las visiones de los sueños durante el descanso nocturno, así como de otros estados visionarios espontáneos en vigilia.

e) *Por último, Estados alterados provocados por prácticas meditativas.* Son muchos los caminos para modificar la conciencia. En Oriente se emplean técnicas de meditación y de relajación que anulan las nociones de espacio y tiempo, y se alcanza un éxtasis en el que se entiende que la visión del Universo no es real y se obtienen los secretos más sutiles y la comprensión más profunda del mundo ordinario. La práctica de la meditación, contemplación, desapego y ascetismo; están encaminadas a obtener experiencias místicas en la que se vive una pérdida de todo impulso hacia la satisfacción de necesidades básicas con el fin de alcanzar *la iluminación, el samadhi, el nirvana o la santidad*. Por ejemplo, el *objetivo de la meditación Zen* es alterar los estados de conciencia individuales. Durante el *zazén* (hacer meditación), el aspirante siente claramente un cambio cualitativo en su funcionamiento mental, así como en su cuerpo. El practicante es consciente de que las partes independientes están cambiando su pauta de organización interrelacionándose entre sí y relacionándose de un modo nuevo con la totalidad. Después en su estado alterado, su

---

<sup>91</sup> Grof, S. 1993 op cit.

<sup>92</sup> Seguí, M. op cit.

mente consciente funciona en armonía con su inconsciente más profundo, como guiada por la irresistible fuerza de la conciencia trascendente.<sup>93</sup>

Independiente de como se produzcan, lo cierto es que la experimentación de los estados alterados de conciencia nos abre la puerta a un Universo diferente al que estamos acostumbrados a percibir con los cinco sentidos y nos muestra que la realidad no es como la vemos, ya que se puede percibir y vivir de muchas maneras.

Los estados alterados de conciencia no es un fenómeno que afecte sólo al intelecto de la persona que lo experimenta; incluye sus manifestaciones artísticas. Son muchos los pintores, escultores y compositores que reconocen que sus creaciones están inspiradas o reflejan experiencias vividas de estos estados alterados de percepción o de conciencia.

## 2.5 EXPERIENCIAS O VIVENCIAS TRANSPERSONALES.

El escapar del mundo propio o del Yo habitual constituye una experiencia trascendente. Muchas personas han pasado por algo parecido por períodos largos y pequeños. La primera sensación que experimentan al volver de ellos es de desahogo, de liberación y descubrimiento de un Yo plétórico de vida. Sin embargo, estos cambios ocurren inesperadamente y no pueden planearse ni programarse.

Con la introducción de diversas técnicas para la alteración de los estados de conciencia, son cada vez más las personas, entre ellas los profesionales de la salud mental, que comienzan a tener una serie de experiencias o vivencias transpersonales. De pronto grandes cantidades de personas se encontraron con vivencias extraordinariamente intensas de diversos estados de conciencia extraños a su vida cotidiana. Para algunas personas, las experiencias eran trascendentales las cuales sólo anteriormente eran espontáneas y de duración muy corta y que sólo eran alcanzadas a través de prácticas *meditativas* y poco a poco con la aparición masiva de experiencias transpersonales, la ciencia occidental

---

<sup>93</sup> Myres Owens, Claire. El budismo Zen", en Tart, *Psicología transpersonal*. Vol. 1. Paidós. Buenos Aires, 1979

comenzó a interesarse por los efectos de dichas experiencias que tenían las personas en su vida cotidiana.

Sin embargo, definir las experiencias transpersonales, a través del tiempo ha creado varias confusiones y no fue hasta que Stanislav Grof definió las experiencias transpersonales:

*“Aquellas en que se da una expansión de la conciencia más allá de los límites habituales del Ego y de las limitaciones ordinarias del espacio”.*<sup>94</sup>

En su investigación sobre la psicoterapia con LSD, Grof observó que todos sus clientes terminaban por trascender el nivel psicodinámico para entrar en dimensiones transpersonales. Este efecto también se podía obtener sin el uso de drogas psicodélicas sino a través de prácticas meditativas o espontáneamente.

Con el uso del LSD Grof,<sup>95</sup> encontró cuatro tipos o niveles principales de experiencias:

**1. EXPERIENCIAS ESTÉTICAS.** Representan el nivel más superficial de la experiencia provocada por el ácido. No penetran el inconsciente de la persona además no tienen significado alguno. Las características de estas experiencias se pueden explicar en términos fisiológicos, como el resultado de la estimulación de los órganos sensoriales.

**2. EXPERIENCIAS PSICODINÁMICAS.** Estas experiencias se originan en el ámbito del inconsciente individual y en los territorios de la personalidad en donde son accesibles en los estados de conciencia habituales. Estas experiencias están relacionadas con recuerdos pasados, problemas emocionales no resueltos, deseos reprimidos, y todo aquello que tenga relación con la vida pasada de la persona. Al recordar estos sucesos, para la persona, tienen una gran importancia emocional, no importando si son placenteros o traumáticos, que su origen se da en la infancia, niñez o períodos posteriores de la vida. Estas experiencias son lo bastante realistas, se caracterizan por indicios de regresiones de la

---

<sup>94</sup> Rowan, J., *op cit*

<sup>95</sup> Grof, S. *op cit*

persona a la edad que tenía en ese momento de su pasado en donde ocurrió el acontecimiento, provocando que al volver en sí la persona se sienta más tranquila al reencontrarse con su vida.

Grof denominó *Sistemas Coex*\* para comprender y en ocasiones predecir, los fenómenos producidos en este nivel por el LSD.

**3. EXPERIENCIAS PERINATALES.** Las experiencias que pertenecen a este nivel tienen que ver con acontecimientos biográficos y circunstancias de la vida de la persona, desde el momento de su nacimiento hasta el presente, así como el envejecimiento, la enfermedad y la muerte. La confrontación profunda con la muerte, es una de las principales características de estas experiencias, también hay una estrecha relación con el proceso del nacimiento biológico. Por un lado, hay una batalla para afrontar la agonía de la muerte y por el otro, las personas se sienten al mismo tiempo como si estuvieran luchando por nacer y/o asistiendo a un parto.

Las experiencias en este nivel van acompañadas por sorprendentes manifestaciones fisiológicas, como por ejemplo: aceleración del pulso, palpitaciones, náuseas, cambios de la temperatura corporal, aparición de erupciones cutáneas; además convulsiones estremecimientos, contracciones nerviosas y otras manifestaciones corporales. Estos fenómenos tienen un alto contenido de realismo que la persona que lo realiza, puede creer que está naciendo y muriendo realmente.

Las personas quienes han vivido el fenómeno de reencontrarse con su nacimiento y con su muerte provocan cambios muy profundos en las creencias espirituales y al mismo tiempo lo asocia con una crisis existencial en donde las personas cuestionan el sentido de su vida y sólo se superará con éxito si lo relacionan con las dimensiones espirituales de la Psique.<sup>97</sup>

---

\* Un sistema Coex es una constelación específica de recuerdos conscientes en experiencias condensadas y fantasías relacionadas con ellas provenientes de diferentes períodos de la vida de la persona.

<sup>97</sup> Grof, S. 1993

**4. EXPERIENCIAS TRANSPERSONALES.** Las experiencias transpersonales sólo se dan en raras ocasiones en las primeras sesiones de la terapia, pero se hacen muy comunes en las sesiones adelantadas, después que la persona ha elaborado e integrado el material de los niveles psicodinámico y perinatal. Después del reencuentro con la experiencia de la muerte y renacimiento del Ego, los elementos transpersonales dominan las sesiones subsiguientes.

El denominador común de los fenómenos transpersonales es la sensación de que la conciencia se ha extendido más allá de las barreras normales del ego y ha trascendido las limitaciones del tiempo y del espacio.

Stanislav Grof,<sup>98</sup> agrupo en dos categorías las experiencias transpersonales que aquí presento:

## **EXPERIENCIAS O VIVENCIAS TRANSPERSONALES.**

### *1. EXTENSIÓN VIVENCIAL DENTRO DEL MARCO DE LA "REALIDAD OBJETIVA".*

#### *A. Expansión temporal de la Conciencia.*

- 1. Vivencias embrionarias y fetales.*
- 2. Vivencias ancestrales.*
- 3. Vivencias colectivas y raciales.*
- 4. Vivencias filogenéticas (evolutivas).*
- 5. Vivencias de encarnaciones pasadas.*
- 6. Precognición, clarividencia y viajes por el tiempo.*

#### *B. Expansión espacial de la conciencia.*

- 1. Trascendencia del ego en las relaciones interpersonales y vivencias de la unidad dual*
- 2. Identificación con otras personas.*
- 3. Identificación con el grupo y conciencia de grupo.*
- 4. Identificación con animales.*

---

<sup>98</sup> Grof, S. 1991 op cit

5. *Identificación con plantas.*

6. *Unidad con la vida y con toda creación.*

7. *Conciencia de la materia inorgánica.*

8. *Conciencia planetaria.*

9. *Vivencias extraordinarias, viajes por clarividencia y clariaudiencia, viajes espaciales y telepatía.*

C. *Construcción espacial de la conciencia.*

1. *Conciencia de los órganos tejidos y células.*

## II: *EXTENSIÓN VIVENCIAL MÁS ALLÁ DEL MARCO DE LA REALIDAD OBJETIVA.*

1. *Vivencias espiritistas y de médium.*

2. *Vivencias de enfrentamientos con entidades espirituales suprahumanas.*

3. *Vivencias de otros universos y enfrentamientos con sus habitantes.*

4. *Vivencias arquetípicas y secuencias mitológicas complejas.*

5. *Vivencias de enfrentamientos con diversas deidades.*

6. *Comprensión intuitiva de símbolos universales.*

7. *Activación de los chakras y ascenso del poder de la serpiente (kundalini).*

8. *Conciencia de la mente universal.*

9. *El vacío supracósmico y meta cósmico.*

Entre las experiencias más interesantes de esta categoría encontramos visiones de modelos arquetípicos abstractos y símbolos universales (la cruz, el ying y yang, la estrella de David, etc.), que a menudo van acompañados de la percepción profunda de su significado. Muchas personas han descrito también experiencias relacionadas con las

energías del cuerpo sutil que reconocemos: *la corriente de la energía qi a través de los meridianos tal como lo describe la antigua medicina China, la activación de distintos centros de energía psíquica (chakras) y visiones de auras de color.*

Las personas que han tenido algunas experiencias transpersonales, habían descubierto un horizonte previamente oscurecido tras una espesa niebla, que de pronto se desvanece y les permite verlo todo con claridad, quizá la niebla vuelva pero quedará el recuerdo, que continuará proporcionándoles un estímulo para que sigan buscando el cambio y el avance, esto era lo que opinaba Alexander Lowen en su libro *Bioenergética*,<sup>99</sup> sobre las personas que tenían experiencias transpersonales.

Con las experiencias, entramos en un mundo más allá de los límites habituales, donde iniciamos contacto con formas de percepción que hacen que la persona trascienda y harán que descubra algo que ocurre mucho más allá de su alcance. Cualquier clase de disciplina o técnica para alcanzarlas, logran que tarde o temprano la persona acceda a una percepción del mundo tan intensa y profunda que pueda hacerla salir de sí mismo para elevarse hasta el extenso mundo de lo transpersonal.

## 2.6 EJERCICIOS Y TÉCNICAS TRANSPERSONALES.

El objetivo principal de las técnicas utilizadas en la psicoterapia transpersonal es el de activar el inconsciente, desbloquear la energía atrapada en síntomas emocionales y psicodinámicos y transformar el equilibrio energético estacionario en un flujo de experiencias vivenciales.

Un terapeuta transpersonal puede ser ecléctico en el empleo de diversas técnicas en la terapia, pero la que va a diferenciar estas técnicas será el contexto transpersonal en donde se emplean dichas técnicas. Como mencione, un contexto transpersonal está formado por los valores, creencias, actitudes, opiniones sobre la naturaleza humana que adopta el terapeuta como elementos de la práctica de la psicoterapia.

---

<sup>99</sup> Lowen, Alexander. *Bioenergía*. Diana México.1993



Es importante señalar que cuando los conflictos son menos profundos, tales como depresiones, enfermedades psicosomáticas y neurosis, la persona no puede reprimirlos, y en la mayoría de los casos salen siempre a la superficie. En estos casos no se requiere de técnicas muy profundas para iniciar su proceso. Sólo basta facilitarle a la persona una nueva comprensión, un ambiente de confianza, de colaboración y de libertad, para que por sí misma encuentre las condiciones propicias para profundizar en su experiencia terapéutica.

### **EJERCICIOS TRANSPERSONALES.**

Retomo las técnicas que utiliza Grof en su libro *Psicología Transpersonal*. porque considero que son las indispensables para iniciar cualquier terapia transpersonal.

La persona que desee utilizar esta técnica debe acostarse en un sofá, en un colchón o sobre una alfombra, intentando estar cómodo. La persona debe concentrarse en su respiración y en el proceso corporal, tratando de conectar todo pensamiento que venga a su mente. Al ir aumentando gradualmente la profundidad y el ritmo de la respiración, es útil imaginar una nube luminosa que se desplaza por el cuerpo rellenando todos los órganos y células. Un breve período de hiperventilación inicial, con la atención concentrada, generalmente amplifica las sensaciones típicas y emociones preexistentes, o provoca otras nuevas. Cuando la pauta está claramente establecida puede comenzar el trabajo transpersonal.

El principal propósito es estimular al cliente para que se someta plenamente a las sensaciones y emociones que emerjan y encuentren formas apropiadas para expresarlas, tales como sonidos, movimientos, posturas, gestos o temblores, sin juzgarlas ni analizarlas. El trabajo de facilitación puede ser llevado a cabo por una persona, aunque la situación ideal parece ser la de una pareja. Antes de empezar la experiencia se le pide al cliente que a lo largo del proceso indique, con pocas palabras lo que la energía le esta provocando en el cuerpo, que identifique cuales son sus bloqueos presiones, dolores, tensiones y calambres. También es importante que el cliente comunique la calidad de las emociones y las diversas

sensaciones fisiológicas, por ejemplo, la angustia, sensación de culpa, enojo, asfixia, náuseas, etc.

La función de los facilitadores es la de seguir los flujos de energía, ampliar los procesos y sensaciones existentes, y estimular su experiencia y expresión plena. Por ejemplo, cuando el cliente se queja de presión en la cabeza o en el pecho; los facilitadores producen mayor presión exactamente en dichas áreas, aplicando mecánicamente con sus manos. Así mismo, diversos dolores musculares deben ser ampliados con un masaje profundo. Todo esto se elabora con la intención de apoyar el proceso que está emergiendo en ese momento, en lugar de imponer un esquema externo que refleje una teoría en particular o las ideas o creencias de los facilitadores, dentro de la sesión terapéutica siempre existirá la oportunidad para la improvisación creativa

Cabe señalar que en cada etapa del proceso, el cliente tiene la opción de interrumpir o detener su experiencia, por medio de una señal antes establecida, para que los facilitadores detengan cualquier actividad, aunque consideren que la continuidad es preferible.

Hay que hacer énfasis que en todo trabajo terapéutico tienen unos principios fundamentales de ética, y esto no es la excepción, los facilitadores deben de respetar, en todo momento, los límites fisiológicos y psicológicos, así como las creencias e ideas del cliente; y de la misma manera la intensidad de presión y dolor que le estén produciendo.

Los facilitadores deben seguir el movimiento energético y estimular constantemente para que la experiencia sea expresada totalmente, de la misma manera, que el cliente alcance un estado mental libre de tensión agradable y claro. Para esto debe dársele el tiempo suficiente para que integre la experiencia y vuelva al estado de conciencia habitual. La duración de una sesión oscila entre media hora y una hora y media. Si por algún motivo, no se logra completar la Gestalt, deben tratarse las emociones y sensaciones más accesibles sin forzar con ninguna maniobra de los facilitadores.

Otra técnica poderosa y sumamente interesante para la autoexploración y la curación, se sirven de los efectos activadores de la respiración acelerada (*hiperventilación*) en el inconsciente.

Este método, por su propia naturaleza, es principalmente un proceso espiritual. Tiene el poder de abrir muy rápidamente el dominio experiencial trascendental.

Se le pide al cliente que se acomode con los ojos cerrados, concentrarse en su respiración y manteniendo el ritmo más rápido y eficaz que de costumbre.

Después de un intervalo de tiempo, que esto puede variar de un caso a otro, aproximadamente cuarenta y cinco minutos y una hora, las tensiones del cuerpo tienden a acumularse formando una pauta estereotipada de armadura o coraza muscular que será derrumbada si la hiperventilación es constante. Las franjas que se forman por la tensión adoptan la forma de una franja de presión intensa o incluso de dolor en la frente o sobre los ojos, constricción de la garganta, contención y sensaciones raras alrededor de la boca, de calambres en la mandíbula y en los brazos y piernas, puede alcanzar dimensiones muy dolorosas. Con el uso de la Hiperventilación, tienden a ceder en lugar de aumentar y el cliente alcanza finalmente un estado extremadamente pacífico y sereno, asociado con visiones de luz y sentimiento de amor y de unión; de un modo duradero para la persona.

Durante la hiperventilación, conforme las tensiones aumentan y gradualmente van desapareciendo, deben de imaginar un incremento de la presión en cada inhalación y su liberación en cada exhalación. Mientras esto sucede, el cliente puede experimentar experiencias muy poderosas, tales como sucesos biográficos de su vida, confrontar diversos aspectos de su nacimiento así como con diversos fenómenos transpersonales.

De igual manera la o las personas no deben hacer nada más que mantener un ritmo de respiración y mantenerse completamente abierto a lo que ocurra. Con esta técnica, mucha gente termina en un estado de resolución y relajamiento total con características espirituales. Ocasionalmente, la respiración profunda estimula a llorar y toser, en personas que hayan participado en otras sesiones de tipo Bioenergético.

Se recomienda, para que aumente la eficacia de estas dos técnicas, que se utilicen en un contexto grupal, en donde los participantes se organicen en parejas alternando los papeles de facilitadores y experimentadores. Este ambiente hace que las experiencias de ambos sean muy profundas y significativa además ejercen una influencia catalizadora mutua y crea un ambiente que favorece la aparición en cadena de varias experiencias. Se han

incluido poco a poco en la terapia técnicas del Oriente como la meditación, yoga, tai chi, etc.; observándose muy buenos resultados. Estas técnicas las desarrollare con forme avance este trabajo. Un importante efecto y el principal de cualquier técnica que se emplee terapéuticamente, consiste en desarrollar la capacidad sensitiva de controlar y comprender que pueden ayudarse a sí mismos y que, en realidad, las personas son las únicas que pueden hacerlo. En fin, se puede hablar y escribir mucho sobre estos niveles de conciencia, lo importante es aceptar la amplia gama de niveles, grados y estados de conciencia, que existen; se abre un camino nuevo, apasionante y sin duda, en ocasiones amenazantes para las corrientes y los estudiosos de la naturaleza humana, que al dejar de aferrarse a sus paradigmas anteriores, los que le dan seguridad, pueden aventurarse al infinito. Claro que dichos estados encierran la interrogante *¿nos gustara lo que encontraremos?*. La respuesta no admite dudas, la sociedad en que vivimos, con todos sus problemas, no se va a arreglar hasta que las personas pierdan el miedo a ver su propio mundo interior y lo que tienen dentro.

## CAPITULO 3

### ORIENTE Y OCCIDENTE, UNA APROXIMACIÓN TEORICA.

*Y hay nirvana, pero nadie,  
que lo busque;  
el camino existe,  
pero nadie lo recorre.*

Buda.

Es clara la existencia de un paralelismo entre la *filosofía oriental* y la *psicoterapia occidental*, pero hasta el momento, nadie ha intentado establecer un modelo básico de los métodos y objetivos de la psicoterapia y de las disciplinas como el *budismo*, *Zen* y el *taoísmo*. Estas últimas no son reconocidas como psicoterapias en el sentido estricto, pero hay las condiciones para justificar tal comparación. La única psicoterapia con influencia del oriente se considera la de *Jung* y a partir de esto, se observa un asombroso crecimiento del interés de occidente por las formas de vida del oriente en especial por *el budismo Zen* y *el taoísmo*.

#### 3.1 VIENTO DEL ESTE, VIENTO DEL OESTE.<sup>1</sup>



Posiblemente las culturas orientales han podido conservar, a pesar de la civilización y del progreso, la esencia mística que la caracteriza; esto no quiere decir que occidente se haya olvidado de sus raíces, sin embargo han intentado explicar fenómenos inherentes a la conciencia humana, a través de sus paradigmas desgastados y que están en desuso. Quizá esta sea la principal razón por la

<sup>1</sup> Llame este apartado, inspirado por el libro de Perl S. Buck. *Viento del este, viento del oeste*. Altaya España. 1996 A través de este libro la autora nos induce a conocer que hay más allá de la cultura oriental. Gracias a esta comprensión interior, la autora, pudo hacer que occidente conociera, por primera vez en profundidad, el alma de los chinos y no sólo sus costumbres.

cual occidente encuentra respuestas en las tradiciones religiosas y no en el pensamiento positivista.

De esta manera, no ha sido fácil para occidente reconocer su debilidad espiritual y si para reconocer su fortaleza racional, esta fragmentación cartesiana, es la que ha provocado que el hombre occidental pierda los dones que la naturaleza le ha otorgado desde su nacimiento, por ejemplo *la percepción o la intuición*.

Pero no todo es dicho para el oriente, es muy triste, ver que personas sin principios morales ni espirituales, interpretan mal las enseñanzas de sus ancestros logrando así que poco a poco las disciplinas filosóficas se conviertan en escaparates de tiendas, en *best-sellers* en librerías, en propaganda, etc. Solo espero que esto no se difunda en toda la población oriental, porque creo que hay personas que intentan perpetuar el camino de *liberación* que heredaron de sus pasados milenarios.

Al hablar de oriente generalmente se menciona como una cultura llena de tradiciones y misticismo, en tanto, al hacerlo de occidente se menciona como una cultura industrializada y modernista.

Pero si queremos profundizar más en las diferencias entre *este* y *oeste* en el proceso para encontrar *la iluminación, superación, liberación o autorrealización*; lo mejor que podemos hacer es estudiar los medios. En el *este* el método es la *Meditación* y el logro de la no-mentalidad, el no-contenido, la nada. En el *oeste* es la *Oración*, o, en psicoterapia, la *imaginación activa*, la pasión de la relación y la unión.<sup>2</sup> Sin embargo, el gran afán de nuestra cultura occidental y de un método científico es ponerle etiquetas a las cosas, a clasificarlas o para agruparlas.

Como ya he dicho antes, es en la experiencia donde se encuentra *Este y Oeste*. La vía Oriental es la *Meditación*; a su vez, la vía Occidental es la *Imaginación*; y ambas conducen a la unión y una vez conseguida ésta las diferencias desaparecen, dichas diferencias, por desgracia las marca el hombre.

Otra diferencia es que la mayoría de los occidentales tienden a separarse de la naturaleza. Piensan que ésta y el hombre nada tienen en común a no ser algunos aspectos y

<sup>2</sup> Spiegelman, J.M. y Miyuki, M. *Budismo y psicología junjiana*. Índigo. Barcelona. 1988.

que la naturaleza sólo existe para ser explotada para el beneficio del hombre. Pero para los orientales, la naturaleza está muy cerca de ellos.

La mentalidad del occidente es diferencial, analítica, clasificadora, inductiva, objetiva, científica, reduccionista, positivista, generalizadora, esquemática; piensa con el *hemisferio izquierdo*, dispuesta a imponer su voluntad sobre los demás. Por el contrario la del Oriente puede caracterizarse por ser: totalizadora, integradora u holística, no selectiva, no discursiva, subjetiva, deductiva, no sistemática, dogmática, intuitiva, espiritualmente individualista y socialmente dirigida al grupo, es decir piensan con el *hemisferio derecho*.

Además, el oriente es silencioso, mientras que occidente es elocuente. Pero el silencio oriental no significa ser mudo y quedarse sin palabras o sin habla, el silencio es, en todo caso, tan elocuente como las palabras.<sup>3</sup>

Luis Racionero,<sup>4</sup> en sus textos de estética taoísta, señala que la cultura occidental acepta como base para explicar la naturaleza con el principio de *causalidad*. Los fenómenos del Universo y de la vida están relacionados unos con otros como un tipo de conexión de *causa y efecto*. En cambio, para la cultura oriental, en especial la China, explica la naturaleza por el principio de *sincronicidad*. Entendiéndose sincronicidad como: *la correspondencia que existe entre los estados simultáneos de dos sistemas de fenómenos. La conexión entre dos fenómenos no es de causa y efecto, sino de homología entre dos fenómenos que ocurran en un mismo instante.*<sup>5</sup>

Pero quizá la diferencia más notable es el *paradigma tradicional* con que occidente ha estudiado la naturaleza del universo, lo ha observado con una visión reduccionista y atomista. Es decir, que se ha buscado la naturaleza fundamental de la materia dividiéndola en las partes que la componen para afirmar categóricamente que estas partes pueden existir como elementos separados y aislados. A la concepción mecanicista del mundo se opone la visión de las disciplinas místicas del oriente, dado que consideran que todos los fenómenos del universo son partes integrales de una totalidad inseparable y armoniosa. Para el místico

<sup>3</sup> Susuki, D.T. y Fromm, Erich. *Budismo Zen y Psicoanálisis*. F.C.E. México 1987.

<sup>4</sup> Racionero, Luis. *Tecno de estética taoísta*. Alianza. Madrid, 1983.

<sup>5</sup> Racionero, L. op cit p. 11.

oriental, todas las cosas y las experiencias que son percibidos por los sentidos están interrelacionados y no son otra cosa que aspectos distintos de una misma relación.<sup>6</sup>

Sin embargo, en la actualidad la física cuántica poco a poco a revelado que hay aspectos en los cuales se asemeja íntimamente con las disciplinas tradicionales del oriente así como lo que hoy se conoce como *realidad holística*.

Este tipo de similitudes han llevado a muchos hombres de ciencia a coincidir con el físico Fritjof Capra. Él considera que las dos teorías básicas de la física moderna muestran todos los rasgos principales de la visión oriental del mundo. Además, la teoría cuántica ha abolido la noción de que los objetos están fundamentalmente separados ha introducido el concepto de participante para reemplazar al de observador y ha llegado a ver el universo como un mundo lleno de relaciones recíprocas cuyas partes sólo se definen mediante sus conexiones con la totalidad.<sup>7</sup> Estas similitudes se deben a que ambas no ven la realidad dividida por fronteras que hagan que la fragmenten, sino como una realidad sin dualidades e imposible de separar.

La visión oriental del mundo es, intrínsecamente dinámica y tiene características principales al espacio y al tiempo. Se ve al cosmos como única realidad inseparable -en un eterno movimiento-, espiritual y material. Los místicos orientales perciben la conexión íntima que hay entre el espacio y el tiempo teniendo como consecuencia una visión del mundo que se asemeja a la de los físicos modernos, un universo dinámico.

De ahí, pues, que el enfoque transpersonal, con relación al bienestar psicológico, difiera mucho del punto de vista occidental tradicional. Los cambios en el comportamiento, la manera de pensar, la personalidad son considerados no sólo como objetivos en sí sino también como medios de facilitar el camino hacia la trascendencia del ser. Pues bien el modelo transpersonal intenta, por primera vez, ofrecer un marco de referencia psicológico capaz de abarcar las vivencias y las disciplinas religiosas del oriente.

<sup>6</sup> Capra, Fritjof. "Física moderna y misticismo oriental" en: *Más allá del ego*. Op cit p.p. 89-100

<sup>7</sup> Capra, Fritjof. *El tao de la física*. Luis Carcamo, España, 1992.



C. G. Jung, fue uno de los primeros psicoterapeutas occidentales, de proporcionar al Oeste la primera vía psicológica para lograr un acercamiento al budismo y a otras experiencias peligrosas de Asia. Las perceptivas observaciones y afirmaciones de Jung acerca de las religiones asiáticas demuestran la profundidad y la riqueza espiritual de las mismas, para penetrar en el conocimiento positivista y reduccionista occidental logrando de esta manera, utilizar su metodología intuitiva en sus investigaciones.

Las disciplinas del oriente, como sabemos, tienen su fuente en las tradiciones filosófico-espirituales, su orientación es principalmente hacia el cosmos y al Universo. Su visión del mundo no está distorsionada con la ciencia como tampoco de la espiritualidad, como se acostumbra en Occidente. Ante estos fenómenos espirituales y cósmicos, el occidente responde con mucho escepticismo ante ellos, por desgracia ha perdido en gran parte todo acercamiento todo directo y acceso a la trascendencia. Por ello, es muy común que las personas comunes y corrientes escuchen con incredulidad a alguien que les hable, que en los más profundo de su ser existe un ser transpersonal que trasciende su individualidad y lo conecta con otro mundo que no tiene nada que ver con el espacio y el tiempo convencionales.

Estoy de acuerdo en mucho con Ken Wilbert<sup>8</sup> cuando afirma que en los últimos siglos occidente ha reprimido cada vez más el poder de trascender. Culpano y haciendo responsable al descontento de nuestra decadente civilización actual, dicha represión ha hecho más daño que la sexual, la hostilidad, la agresión, la violencia o cualquier tipo de represión superficial.

Sin embargo, y pese a todo este florecimiento de la trascendencia a través de la meditación el yoga y las religiones orientales y los estados alterados de conciencia; la mayoría de los occidentales todavía les resulta muy difícil comprender como es posible que en la profundidad de su ser hay algo que de verdad trasciende el espacio y el tiempo, así como romper con los estereotipos individuales para estar libre de problemas, angustias y tensiones personales.

<sup>8</sup> Wilber, Ken. *Conciencia sin fronteras*. Op cit.1988.

**ESTA TESIS NO SALE  
DE LA BIBLIOTECA**

Por desgracia, en la actualidad la influencia del pensamiento racional y consumista ha tenido también impacto en las culturas orientales que en algunos casos, al adoptar la industrialización los avances tecnológicos, la automatización y el materialismo que trae consigo, empiezan a presentar fenómenos como la competitividad, el deseo de poder, la explotación comercial, la pérdida de valores y principios espirituales. Paradójicamente, como lo analiza Alan Watts, es cada vez más común encontrar en occidente grupos y sectas que viven y predicán los beneficios y la importancia que tienen la trascendencia en el ser humano que durante muchos siglos pertenecían a las civilizaciones orientales.

De cualquier forma la visión occidental observará al mundo mediante una especialización extrema racional; mientras que el místico lo hará a través de una especialización extrema intuitiva. Ninguna de las dos esta comprendida ni puede ser reducida por la otra, sino que las dos visiones son necesarias y se refuerzan entre sí para ofrecer un entendimiento más amplio del mundo.

Quiero terminar este apartado con una cita de Capra porque trata de explicar lo que significan estas dos visiones para el mundo:

*La ciencia no necesita del misticismo y el misticismo no necesita de la ciencia; pero el hombre necesita de ambas. La experiencia mística es necesaria para entender la naturaleza más profunda de las cosas y la ciencia es esencial para la vida moderna. Lo que necesitamos, por consiguiente, no es una síntesis sino una interrelación dinámica entre la intuición mística y el análisis científico.\**

### **3. 2 PSICOTERAPIA Y ORIENTE.**

Poco a poco se está reconociendo las contribuciones realmente importantes que el conocimiento oriental ha aportado al conocimiento psicológico.

La semejanza principal entre estos estilos de vida orientales y la psicoterapia occidental reside en su similar preocupación por provocar cambios de conciencia, alterando nuestras maneras de sentir nuestra propia existencia y nuestros vínculos con la sociedad humana y el

---

\* Capra, F op cit.1991 p. 100.

mundo natural. La psicoterapia se ha interesado, principalmente, por cambiar la conciencia de ciertos individuos afectados por perturbaciones especiales. Las disciplinas orientales como el Budismo, el Yoga, Tai-chi o el Taoísmo, por mencionar algunas, en cambio, se interesan por el cambio de conciencia de personas normales. Los orientales cada vez comprueban que el estado de conciencia ordinario que el occidente considera normal es no sólo contexto, sino también caldo de cultivo de la enfermedad mental.<sup>10</sup>

En los últimos dos siglos, el hombre oriental y el occidental se han observado el uno al otro ya sea por curiosidad o por desconfianza que oculta prejuicios culturales y metodológicos y al mismo tiempo profundos sentimientos de superioridad e inferioridad por parte de las dos culturas.

En las dos décadas más recientes distintas tradiciones y disciplinas orientales han penetrado profundamente en nuestra cultura hasta llegar a influir en la práctica de la psicoterapia. Esto se debe a que cada vez son más los profesionales de la salud que practican algunas disciplinas orientales como la Meditación y en donde aplican sus experiencias en el trabajo con sus pacientes.

Sin embargo, a pesar de todo, el parecido entre psicoterapia y lo que se ha llamado *formas de liberación* del oriente no es completamente exacto, y una de las diferencias más importantes es la que sugiere el prefijo *Psico*. Como sabemos, históricamente, la psicología occidental se ha especializado en el estudio de la *Psique* o mente, como objeto de estudio, en tanto que las culturas orientales no etiquetan mente y materia; alma y cuerpo, del mismo modo que los occidentales.

Aún así, la psicoterapia y las formas de liberación comparten dos inquietudes: *primero*, la transformación de la conciencia, del sentimiento interior de la propia existencia; *segundo*, la liberación del individuo de las formas de condicionamiento que les impone las instituciones sociales.<sup>12</sup>

<sup>10</sup> Watts, Alan. *Psicoterapia del este, psicoterapia del oeste*. Kairós Barcelona;1987.

<sup>11</sup> Cabe señalar que el término *liberar* se refiere al ego, es decir, liberamos del ego, o en otras palabras aprender a vivir con nuestro ego.

<sup>12</sup> Watts, A. op cit. 1987.

Pero como todo, las doctrinas orientales, al igual que las corrientes psicológicas, son muy diferentes entre sí, así como substancialmente son distintas sus respectivas técnicas, todas parecen culminar en un mismo estado de conciencia, caracterizado por la superación de la dualidad del ego y del mundo.

Para intentar clarificar cuales son las diferencias así como las similitudes conviene considerar los rasgos en ambas disciplinas que pudieran favorecer la confusión.

## DIFERENCIAS

En primer lugar, todas las tradiciones místicas consideran al universo como un hogar y que está ordenado jerárquicamente, en donde todos los elementos están interrelacionados y dependen unos de los otros. El ser humano ocupa un lugar inferior en esta escala, cuya función es complementaria a la estructura total.

En segundo lugar, las teorías occidentales sobre la personalidad y la salud mental han prestado una atención considerable a las causas y síntomas de la neurosis y de la psicosis y sólo en muy pocas ocasiones se han ocupado de la salud. Las tradiciones orientales, por su parte, hacen énfasis a los estados más elevados de salud y desarrollo del ser y han dejado de lado las cuestiones relativas a la enfermedad y la psicopatología.<sup>13</sup>

En tercer lugar, en las tradiciones espirituales consideran que el ser humano puede elegir entre el mundo ordinario de las apariencias o el mundo real que se oculta tras él; entre sus instintos y deseos naturales o una voz interna, o conciencia, que se opone a esos deseos. Además, esas mismas tradiciones afirman que es posible que algunas personas perciban otras posibilidades para volver a liberarse de la esclavitud de su existencia ordinaria, para alcanzar de esta manera la trascendencia.<sup>14</sup>

La psicología, sea "científica o humanista" no comparte esta idea, a pesar de que la última reconoce algunas experiencias "místicas o espirituales", sigue concibiendo al hombre como el personaje central de todas las cosas.

<sup>13</sup> Welwood, John. "Psicoterapia y meditación" en *Psicoterapia y salud en oriente/occidente*. Kairós. Barcelona, 1990. Pp. 78-93

<sup>14</sup> Skinner, Robin. "Psicoterapia y tradición espiritual". Op. Cit p.p. 46-69

En cuarto lugar, y como resultado de lo anterior, sólo es posible reconocer y comprender el significado de las tradiciones espirituales, cuando se pierde la ilusión en la vida cotidiana y en el conocimiento ordinario. Esto quiere decir, que cuando dejemos de creer en nuestros pensamientos y emociones ordinarias, lograremos romper y derribar las fronteras para conectarnos con nuestros sentimientos más profundos y alcanzar otros niveles de energía y de conciencia.

En quinto lugar, las tradiciones religiosas son por definición: <sup>15</sup> “...la manifestación más elevada del nivel del que nos hablan, un nivel que engloba a todos los demás niveles. Se trata de un nivel que sólo puede ser alcanzado en el interior del ser humano y, quizá por ese motivo, ha sido transmitido por una cadena de individuos que no sólo saben de él sino que lo expresan como parte de su ser”. Para la psicología ordinaria, por el contrario, el conocimiento siempre será absoluto, su influencia aumentará o disminuirá de un periodo a otro, y los medios de expresión se adaptan a las formas de pensamiento existente en ese momento.

Una sexta diferencia, se deriva de la anterior, tiene que ver con la relación existente entre maestro y discípulo. En psicoterapia, se le llama a esta relación *Transferencia*, término utilizado por Freud para definir una relación emocional que se establecía con sus pacientes en sus sesiones terapéuticas. El psicoterapeuta tiene la convicción de que irá desapareciendo gradualmente cuando el paciente madure, esta relación es una forma de identificación y agradecimiento, sin embargo si persiste se considera que el tratamiento está incompleto. Los maestros espirituales, por el contrario, considera a esta relación, no sólo como sinónimo de autoridad sino también como el siguiente eslabón de la cadena, y será permanente en todos los demás niveles.<sup>16</sup>

Existen otras diferencias, pero quisiera mencionar la más importante, a mi juicio, es la visión de la *CONCIENCIA*. Las dos tienen como objetivo, modificarla, pero la psicología occidental tiene una visión que podríamos llamar *arcaica* de la conciencia; por ejemplo, el

---

<sup>15</sup> Skinner, R. op cit p. 55

<sup>16</sup> Symington, Kenneth. 11º Conferencia Internacional Transpersonal. “Búsqueda espiritual, dependencias y adicciones”. Barcelona, Septiembre, 1997. <http://terra.es/personal/string/transpersonal.HTM>

psicoanálisis considera que hay ciertas partes de la conciencia enterradas en el inconsciente que necesitan ser descubiertas y traídas de nuevo a la luz de la conciencia, para que después ya sean accesibles para la persona. Las tradiciones sagradas, por su parte, sostienen la idea de que la conciencia del hombre es mucho más limitada, inestable e ilusoria y que para mantenerla e incrementarla es necesario realizar un esfuerzo extraordinario y constante, de tal manera que permita alcanzar otros niveles energéticos más sutiles. En donde dichos niveles son establecidos por nosotros mismos, con lo cual no podemos alcanzar una conciencia de unidad, como lo menciona Ken Wilber en su libro *Conciencia sin fronteras*.

Si aceptáramos la validez de estas diferencias llegaremos a la conclusión de que la psicoterapia y las tradiciones religiosas de oriente se dirigen hacia objetivos esencialmente diferentes. La psicoterapia se ocupa de la vida cotidiana y del desarrollo de la persona a lo largo del tiempo, es decir, desde el nacimiento hasta la muerte. Por lo tanto, la función del psicoterapeuta, es quitar los obstáculos e inhibiciones que amenazan la estabilidad psicológica, durante el proceso de desarrollo del ser humano.

Las tradiciones espirituales, por el contrario, parten también de la dimensión temporal lineal, pero también se ocupan de algo que los diferencia del occidente y es la dimensión vertical, que significa esto, pues es el crecimiento de la conciencia de la persona, a través del contacto e intercambio con los niveles cósmicos que rodean a la humanidad y que tenemos acceso libremente todos.

Las diferencias existentes entre ambos procesos parecen tan claras que resulta difícil entender cómo podemos confundirlas. Esto permitirá que cada una no se vea afectada en sus principios. Los seguidores de las tradiciones espirituales pueden estar tranquilos por no tener que someterse a un análisis occidental. Mientras que los psicoterapeutas pueden sentirse satisfechos y convencidos de que quienes siguen un camino espiritual están viviendo de ilusiones y no apoyan los pies sobre la tierra.

## SIMILITUDES.

Después de haber visto las diferencias existentes debemos ahora considerar algunas de sus similitudes que, a mi juicio, no sólo son mayores sino esencialmente grandes.

En primer lugar, ambas afirman que la percepción del ser humano esta cubierta por velos que la distorsionan, que no vemos las cosas como son sino como queremos verlas. En este sentido, mientras las tradiciones espirituales hablan de un *Samsara*, que no es otra cosa que un mundo falso lleno de apariencias y de sombras, también la psicoterapia menciona la existencia de mecanismos de defensa como la negación, la proyección, etc.

En segundo lugar, ambos enfoques consideran que la persona está fragmentada y que sus problemas y sufrimientos son consecuencia de esta división y del fracaso en llegar a ser uno y en asumir su propia responsabilidad de vivir su realidad, dejando como herencia una cadena interminable de satisfacciones vacías y de miedos no resueltos.

En tercer lugar, ambas consideran que el autoconocimiento interior y exterior es la clave que nos permite recuperar los aspectos olvidados y ocultos y así reunirlos en un todo para recobrar la integridad y la armonía, para acabar así con la encisión entre el "yo" y el "no yo". Sin embargo también coinciden que este autoconocimiento en ocasiones puede llegar a ser muy doloroso, convirtiéndose en el precio que hay que pagar para sanar y crecer.<sup>17</sup>

En cuarto lugar, ambas consideran que el ser humano posee innatamente recursos internos que pueden facilitarle su proceso de construcción como persona y que solo a través de ese autoconocimiento y la integración de los elementos separados, podrá encontrar respuestas a sus preguntas así como solución a sus problemas.<sup>18</sup>

En quinto y último lugar, ambas coinciden que la persona o paciente, según sea el caso, debe tener un contacto personal y regular, ya sea con un maestro, guía, gurú, analista o terapeuta; para que a través de ese contacto la persona como el terapeuta comenten entre sí sus experiencias y de esta manera la persona se vaya liberando de sus engaños y percepciones distorsionadas y pueda ser más objetivo consigo mismo.

<sup>17</sup> Hart, Thomas. *El mental escondido: la dimensión espiritual de la terapia*. Desclee de Brouwer. Bilbao, Es. 1997

<sup>18</sup> Skinner, R. op cit.

Todas estas aparentes coincidencias parciales entre los dos enfoques explican parte de la confusión existente. No obstante, mi experiencia personal me lleva a creer que si estos dos caminos no se dirigen hacia direcciones opuestas sí lo hacen, por lo menos, hacia dimensiones diferentes. Por ese motivo es necesario precisar con más detalle la relación existente entre ellos.

Kornfield,<sup>19</sup> cree que gran parte de esta confusión se debe al hecho de que ambas utilizan métodos de enseñanza similares. Por ejemplo, en la psicología occidental se utilizan ciertos métodos o herramientas que ayudan a que las personas obtengan un equilibrio, pero desafortunadamente esos métodos no tienen la profundidad que suelen tener la práctica espiritual, dado que sólo logran penetrar más allá de la superficie de la mente.

Del mismo modo, al parecer las tradiciones religiosas del oriente contienen teorías psicológicas de la misma manera que nuestras psicologías reflejan cosmologías. Estas *psicologías tradicionales de oriente* son equiparables a las nuestras, en lo que se refiere a la aplicación empírica, que no está determinada por la metodología de la ciencia empírica, sino más bien por la interpretación que se le dan a los fenómenos que ocurren en la vida cotidiana.<sup>20</sup>

Sin darnos cuenta, poco a poco, va aumentando el dominio de las supuestas *psicologías orientales*, abarcando territorios que pertenecen a la conciencia normal, pero se extienden también a los estados de conciencia, de los cuales occidente sólo ha tomado conocimiento recientemente y cuya existencia quizá siga siendo un enigma para la mayoría de los psicólogos y de los eruditos occidentales que no se han dado la oportunidad de experimentarlos o no los han identificados. En cambio, las disciplinas tradicionales asiáticas son capaces de abarcar las principales categorías de la psicología contemporánea y al mismo tiempo ayudan a comprender mejor la naturaleza humana para fomentar la salud y el bienestar de la raza humana.<sup>21</sup>

<sup>19</sup> Kornfield, Jack; Dass, Ram; Miyuki, Mokusen. "El ajuste psicológico no es la liberación" op cit. 1990 pp. 65-77.

<sup>20</sup> Goleman, Daniel "Un mapa del espacio interior" en *Más allá del ego*. Op cit. p.p. 215-228

<sup>21</sup> Wetwood, John *Psicoterapia y salud en oriente y occidente*. Kairós. Barcelona, 1990. Pp. 13-22



Por eso, cada vez son más los psicoterapeutas que están convencidos hoy en día de que las religiones orientales nos ofrecen una comprensión de la mente mucho mayor de la que podía esperarse incluso de la ciencia occidental.

Por último, las civilizaciones orientales, en especial sus disciplinas, no les interesan que el occidente reconozca sus enseñanzas como una corriente psicológica, porque mientras menos se les reconozca como tal, no perderán su esencia mística, ya que el occidente con sus paradigmas tratan de distorsionar el concepto que tienen el oriente sobre el hombre y la vida, un ejemplo, entre muchos, son Spielgelman y Miyuki <sup>22</sup> en donde, a través de la psicología analítica de Jung quieren explicar teóricamente y metodológicamente las diez imágenes sobre el pastoreo del Buey y su relación con el inconsciente. De cualquier manera, tenemos que aceptar que el oriente se ha convertido para el occidente un instructor y al mismo tiempo facilitador para derribar las fronteras que nosotros mismos estableceremos para distorsionar nuestra realidad.

### **3.3 SENDEROS DE LIBERACIÓN. (REALIDAD ORIENTAL)**

Con el propósito de entender y comprender la complejidad de la llamada *Psicología Transpersonal o de la conciencia* creo conveniente y necesario incluir en este trabajo de alguna forma las tradiciones filosóficas espirituales del Oriente. Resulta importante mencionar que para llevar a cabo este tema con la profundidad que merece, se necesitan muchas horas de estudio, investigación, conocimientos y experiencias. Sin embargo, presentare una síntesis; destacando los principios ideológicos más representativos de cada disciplina, con el fin de que esta información pueda convertirse, más que en una fuente de conocimiento, en una experiencia significativa y porque no, el inicio del camino que llevará al lector a interesarse más sobre estas disciplinas y quizá utilizarlas en la vida cotidiana.

---

<sup>22</sup> Spielgelman, J.M. y Miyuki M. op cit.

### 3.3.1 EL CAMINO. (EL TAOÍSMO)



Fig. 2 El Tao.

*El Tao que puede expresarse con,  
palabras  
no es el Tao permanente.<sup>23</sup>*

Lao-Tse.

El Taoísmo es la tercer “religión” de China, iniciada por *Lao-Tse* (604-551 a.C.), sin embargo no invento el Taoísmo, sólo se limitó a recapitular los principios de una forma de vida que había prevalecido en China desde hace 2500 años esto fue durante el reinado del *Emperador amarillo* (Huang-Di). Tanto Lao-Tse como Confucio admiraban al Emperador amarillo porque era el defensor de la civilización china y lo reconocían como el más destacado practicante del *camino*.

El *Taoísmo*, suele ser descrito como una filosofía opuesta al confucionismo, que es un sistema totalmente de normas sociales, pero es un lamentable error analizarlos con puntos de vista mutuamente excluyente a la manera del determinismo y el libre albedrío. El Taoísmo, visto a través de la filosofía de *Chuang-tzu*, que es considerado como el mayor discípulo de Lao-Tse, se burla constantemente de la solemnidad confucionista, de la seriedad con que está última supone que pueden definirse lo cierto y lo falso y someterse a la sociedad a un orden perfecto.

El principal concepto dentro del Taoísmo original fue el *TAO*, palabra que ha sido traducida como: *sendero, la ley, la razón, la naturaleza, el significado y la realidad*; pero no hay palabra en ningún idioma que pueda darnos su verdadero significado.

La palabra *TAO* proviene de la combinación de dos caracteres: *CH’O*, que representa un pie dando un paso y *SHOU*, una cabeza. Derivado del signo *CH’O*, el uso de la palabra *TAO* se entendería como *vía o camino*, mientras que *SHOU* se relacionaría con el pensamiento de tipo espiritual. Por lo tanto, la combinación de estas dos ideas, nos daría

<sup>23</sup> Lao-Tse. *El libro del Tao*. Trad. y prólogo: Juan Ignacio Preciado. Alfaguara Madrid 1990. Cap. XLV

como resultado, una vía unificada, en donde TAO podría ser traducido como *SENTIDO*. Pero como lo dice el mismo Lao-Tse: *El tao que puede ser nombrado no es el verdadero tao*, y es mejor dejarlo sin traducir.

Chuang-Tzu nos trasmite su muy personal definición del Tao en el siguiente párrafo:

*Aquel que responde a quien pregunta sobre el Tao no conoce el Tao. Aunque uno puede oír sobre el Tao, en realidad no es sobre el Tao que oye hablar. No existen las preguntas sobre el Tao. No existen respuestas para esa clase de preguntas. Es vano formular una pregunta que no puede ser evacuada. Responder a una pregunta que no tiene respuesta es irreal. Y quien mezcla de tal modo lo vano con lo irreal carece de la percepción física del Universo, y no comprende el origen de la existencia .<sup>24</sup>*

Basta con hablar que la idea principal que encierra el término Tao es la de crecimiento y movimiento; es el curso de la naturaleza, el principio que gobierna y produce el cambio, el movimiento constante de la vida, que en ningún momento, permanece quieto. Para el Taoísmo, todo lo que se está permanentemente quieto o es absolutamente perfecto, está muerto, pues sin la posibilidad de crecimiento o cambio no puede haber TAO.<sup>25</sup>

Alan Watts,<sup>26</sup> reconocido por sus aportaciones en el campo de las filosofías del Oriente, por su parte, describe al Tao como la energía del Universo que se convierte en el camino, corriente, curso o flujo, a la vez inteligente y espontáneo, pero no personal como los dioses occidentales. Sería muy tonto alabar al tao, porque se trata de nuestro propio ser. Formado por huesos, músculos y nervios. Si así fuese, cometiésemos un terrible error, porque como ya lo dijo Lao-Tse sobre esto: *el tao no puede ser definido, por la sencilla razón de que aquello que es básicamente yo mismo, es decir real, no se puede convertir en un objeto de conocimiento*. No me puedo apartar de ello y examinarlo como si estuviéramos fuera de él. Así pues el Tao no puede ser examinado ni descompuesto, pero tiene una atmósfera característica que se percibe en los estilos de vida de los distintos poetas, artistas y sabios del lejano Oriente.

<sup>24</sup> Citado en Watts, A op cit p. 89

<sup>25</sup> Nesh, Ernesto. (1996) "Fluyendo con el Tao". en Rev.: *El buscador y sus caminos*, Vol. 7 No. 3 1996 pp.

<sup>26</sup> Watts, A. *El finero del éxtasis y otras meditaciones*. Kairós. Barcelona 1990. pp. 31-38

En realidad no hay en el Universo algo que sea totalmente perfecto o estar completamente inmóvil; esto es creado sólo por las mentes de las personas. El hombre se aferra a estos conceptos con la esperanza de que las cosas permanezcan inmóviles y perfectas; no acepta que existe el cambio y el movimiento, no deja que el Tao fluya. De este modo Lao-Tse y su discípulo Chuang-Tzu, enseñaron que el hombre más elevado es aquel que se adapta al movimiento del Tao y se mantiene paralelo a él.

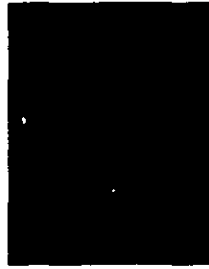


Fig. 3 Chuang-Tzu

Este fluir con la naturaleza, con la vida, ha quedado muy claramente expresado en un cuento de Chuang-Tzu conocido como *El viejo y el agua*, que escribo a continuación:

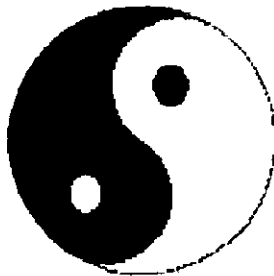
*Estaba Confucio mirando la catarata de Lu-Liang. El agua caía de una altura de 200 metros y la espuma se esparcía por muchos kilómetros. Un lugar sin duda peligroso para el hombre. No obstante, de pronto Confucio vio un señor, ya entrado en años, con la intención de lanzarse a la catarata, y pensando que éste estaba a punto de terminar con su vida, envió a uno de sus discípulos para que tratara de salvarlo. El viejo saltó a la catarata y ya no se le vio hasta después de un rato.*

*Ya abajo, en la orilla, reapareció totalmente empapado pero sin daño alguno. Confucio lo interpelló: "pensé señor cuando lo vi salir, que era un espíritu, pero ahora me convenzo de que es un hombre. ¿Tuviera la bondad de decirme que hizo para no ahogarse?." "No hice nada -contesto él viejo-; sencillamente me deje ir a los empujones y empeñones del agua. Me acomodo al agua y no trato de acomodar esta a mí y es de esta manera que salgo ileso".*<sup>27</sup>

<sup>27</sup> Warts, A. 1987 op cit.

Por otra parte, para la filosofía Tao, los opuestos o dualidades no existen, tan sólo son invenciones hechas por los seres humanos. Como sabemos, el hombre es una totalidad en donde las dimensiones biológicas, psicológicas, sociales y espirituales viven en una armonía constante. La visión taoísta sostiene que el equilibrio del Universo y/o Cosmos se mantiene a través de la integración de dos grandes fuerzas. A estas dos grandes fuerzas los chinos les llaman *YIN Y YANG*, que literalmente significan el lado umbrío y la solana de un monte. Estas fuerzas, dualidades u opuestos representan las polaridades de la realidad sensorial: *día y noche, masculino y femenino, mente y cuerpo, bien y mal, etc.* Pero estos opuestos, para los orientales, no son dualidades sino polaridades o estados extremos de una misma cosa; por eso la interacción de opuestos siempre conduce a su fusión o síntesis. Es una actitud mental la que nos lleva a entender el contraste entre los opuestos, ya que es muy necesario que exista uno para aceptar la existencia del otro. Al aceptar la existencia de contrastes, encontraremos la capacidad de comprender su Unidad.

#### REPRESENTACIÓN GRAFICA DEL TAO.



*Fig. 4. Representación del tao.*

Como se puede observar (*Fig. 4.*), las dos gotas complementarias, representan, cada una, la *dualidad*. La figura negra tiene un punto blanco y viceversa, significando que uno no existiría sin tener parte del otro en sí misma. A la vez, ambas existen gracias a la

presencia de la otra. El límite entre las dos, en forma de “S”, indica que sus fronteras nunca son fijas.

El Tao está representado de esta manera para que la mente humana pueda recordarlo y simbolizarlo, sin embargo, el Tao no tiene límites, por lo tanto, no existen fronteras; las polaridades que se representan con un color claro y oscuro son *imaginarias*, no existen en la realidad.

El *Yin y yang* conforman la fuerzas primarias de la naturaleza y en su energía negativa y positiva, la que provocan que funcionen todas las cosas. Estas polaridades se rigen por la ley natural de los opuestos, en donde *Yin* es el elemento pasivo, lo negativo, la estática; el *Yang*, por el contrario, es el aspecto activo, la fuerza positiva y dinámica. Estos opuestos al atraerse permiten que en el Universo pueda surgir la Vida, y al mismo tiempo permiten que haya un equilibrio y armonía entre todas las cosas, sin embargo en ocasiones ese equilibrio se puede romper, entonces pueden surgir catástrofes naturales y enfermedades que pueden acabar o destruir la vida, mucho de ese equilibrio es responsabilidad de la Humanidad, por lo tanto nuestro principal objetivo como seres vivos es mantener esa armonía en los opuestos que hay en nuestra existencia y con todo lo que nos rodea.

El verdadero Tao es comprender la integración de estas dualidades y como estos opuestos se conjugan entre sí para unificarse y ser uno solo.

Chuang-Tzu decía que el Tao no establece diferencias entre lo verdadero y lo falso, entre el bien y el mal, lo posible y lo imposible, lo real y lo irreal; pues estas divisiones dependen de nuestra naturaleza y nuestra situación en el mundo. Por desgracia estas separaciones comienzan en nuestra conciencia que se reflejan en nuestro cuerpo, generando de esta manera conflictos emocionales y quizá hasta corporales. Estas demarcaciones, límites, fronteras, divisiones, etc., provocaran que no logremos lo que Ken Wilber llama conciencia sin fronteras o Conciencia unitaria. Porque al vivir en un mundo fragmentado, viviremos en un mundo de conflictos.

Esta doctrina puede con mucha facilidad degenerar en un simple “*todo me vale*”, y fue así como el taoísmo se convirtió en una disciplina despreocupada, mientras que la enseñanza original no era nada de eso; pues paralela con la doctrina del Tao está la

enseñanza de *WU-WEI*, que es el secreto de fluir con las circunstancias sin resistirse contra ellas.

*WU-WEI* ha sido traducido por muchos estudiosos occidentales como la total inacción, haciendo una mala interpretación del verdadero taoísmo.

Aquí transcribo algunas definiciones de algunos autores tanto occidentales como orientales para aclarar más en que consiste el *wu-wei* y como aplicarlo en la vida cotidiana:

Inicio con Nesh<sup>28</sup>, quien explica que el *wu-wei* es en realidad el principio del *Jiu-Jitsu* japonés, una forma exitosa de defenderse de un adversario en una pelea, es el principio de ser protectorio ante una fuerza que se proyecta contra uno en forma tal que sea incapaz de dañarnos, fluyendo con ella en su misma dirección y sólo maniobrando ligeramente para que ésta se vuelva contra el agresor en vez de resistirla de frente.

Para Daniel Reid<sup>29</sup> *wu-wei* es literalmente "*sentarse quieto sin hacer nada*", es decir hacer sólo aquellas cosas que realmente deben ser hechas, y hacerlas de una manera que no interfiera con el orden natural del Tao, ni a la organización del flujo de la energía cósmica.

Watts<sup>30</sup>, lo define como: *...la comprensión de que la energía es gravedad, y por lo tanto escribir con pinceles, bailar, practicar el judo o navegar, la cerámica y la escultura; todo equivale a seguir figuras que están en el flujo de los líquidos*".

*Wu-wei*, es para Fregtman<sup>31</sup>, el postulado de la no-acción, del actuar sin comprensión, que por supuesto no de interpretarse como pereza, flojera, pasividad o inercia; es el estilo de vida de quien sigue el curso del tao.

Por último, Lao-Tse<sup>32</sup>, lo describe como la negación de toda interpretación teológica del devenir universal. Como el tao carece de intencionalidad y voluntad, nada busca, nada pretende, por nada lucha. Por eso el sabio taoísta, el hombre que se ha hecho uno con el tao, carece de deseos y ha renunciado a toda lucha, dejando que las cosas discurran por sí

<sup>28</sup> Nesh, E. op cit.

<sup>29</sup> Reid, Daniel. *El tao de la salud, el sexo y la larga vida*. Urano. Barcelona; 1992.

<sup>30</sup> Watts, A. 1990 op cit. p. 34

<sup>31</sup> Fregtman, C. 1985 op cit

<sup>32</sup> Lao-Tse. Op cit p. XXXI

mismas, sin intervenir él en nada. Por lo tanto, para Lao-Tse, *wu-wei* puede también interpretarse como “no-intervención”.

De este modo, para que sea más claro, lo que los autores quieren decir es que el que fluye con la vida nunca se opone a las cosas, jamás intentara cambiar su rumbo parándose delante de ellas; sin oponerse nunca de frente. O sea, trata las circunstancias en forma positiva, las acepta lleno de confianza, con fe en la naturaleza, entendiendo que ésta es buena y mala, bondadosa y egoísta.



En la siguiente metáfora se podrá captar en profundidad lo que el Tao y *wu-wei* significan para fluir con la naturaleza y la vida:

*El tronco del bambú se yergue derecho, fuerte y conserva el espíritu sabio de dejarse llevar blandamente por la naturaleza. Cuando el viento lo embate con rudeza nunca resiste; cede y se dobla acompañando el fluir natural, pero nunca se quiebra. Sólo cediendo se vence.”*

La visión taoísta del mundo corresponda a un modelo ecologista y orgánico, en donde los sucesos están interrelacionados, en cual existen aspectos diferentes que pertenecen a una misma realidad. Los taoístas explican la naturaleza por el principio de *Sincronicidad*, esto significa que más allá de una conexión causa-efecto existe una relación entre los estados simultáneos de distintos sistemas de fenómenos. La sincronicidad es un orificio de conexión acausal, esto quiere decir que la ocurrencia de dos o más eventos que presentan una relación en sus significados no se debe a la causalidad.

<sup>13</sup> Fregman, C. 1985 op cit. p. 34



La visión sincrónica taoísta, esta expuesta en el libro más antiguo que se conoce como: *EI CHING* o libro de las mutaciones.<sup>34</sup> El *I Ching* no es un libro para leerse, sino un libro de consulta que se usa para toda la vida.

El taoísmo, también, se interesa por la vida del mundo; de igual manera encuentra equivalencia entre la salud mental y física, e insiste en que sólo en un cuerpo fuerte y sano se puede albergar un espíritu fuerte y sano, razón suficiente para los practicantes del taoísmo integrarse en la salud y la longevidad. Para lograr esto utilizan una combinación de disciplinas físicas y mentales, en donde se llega a utilizar elementos como la alquimia, la respiración profunda, ejercicios físicos, uso racional de la sexualidad, medicina, herbolaria, alimentación, helioterapia y muchos otros métodos.

El Taoísmo se ha mantenido como una de las más inmensas y ricas tradiciones filosóficas del mundo, y quizá sin equivocarme una de las más antiguas. Su filosofía esta llena de colorismo y al mismo tiempo es ecléctica en donde encontraremos un delicioso surtido de personajes excéntricos, así como de una enorme sabiduría y humor. Sin embargo hoy en día no existen en China sectas taoístas organizadas, aunque quizá algunas personas sigan practicando el Camino clandestinamente. Esta supuesta "extinción" surgió a la llegada al poder de los comunistas quienes prohibieron las actividades de la religión, en 1950, dejando muy claro que el Tao no era bien visto en China, provocando que muchos maestros huyeran a otros países como Hong Kong, Taiwan, Japón y los Estados Unidos, donde todavía practican sus enseñanzas a otras personas.

El *camino* o Tao aún esta aquí, como lo estaba mucho antes de Lao-Tse y de Chuang-Tzu y seguirá estando mucho después de nosotros, porque el Tao es hoy, fue ayer y será mañana, su poder se haya disponible para cualquiera que haga el esfuerzo de encontrarlo y cultivarlo. Un ejemplo es la ciencia occidental la cual está llegando, aunque lentamente, y en ocasiones de mala gana a numerosas conclusiones que confirman las antiguas enseñanzas del Tao.

Para terminar, fluir con el Tao es tan fácil como observar la sonrisa de un niño, escuchar tocar el piano a David Lantz, ver florecer un rosal, escuchar las gotas de lluvia sobre mi

<sup>34</sup> Wilhelm, Richard. *I Ching libro de las mutaciones*. Editora y distribuidora. Tomo I y II. México, 1996.

ventana, ver el vuelo de una ave que surca los cielos, en fin, el Tao esta donde nuestros sentidos puedan captarlo, porque el Tao es algo viviente.

### 3.3.2 TODOS SOMOS BUDA. (BUDISMO)

*La naturaleza esencial  
del ser humano es BUDA,  
lo que significa que es esencialmente  
BUENA.<sup>35</sup>*

El *BUDISMO* era y sigue siendo para muchos una religión practicada por hombres de ojos rasgados y túnicas color azafrán, de hombres que no creen en un Dios, ni en la existencia de una alma inmutable, pero que viven para profundizar en el Universo de la mente.

De la misma manera, el Budismo ha sido, durante muchos siglos, la tradición espiritual que ha dominado la mayor parte de Asia. Los inicios del Budismo se remontan a un solo fundador, *Siddhartha Gautama Buda*, el "Iluminado", sin embargo, el Budismo no brotó plenamente desarrollado de los labios de Buda, éste afirmó que había veintisiete Budas en el pasado y que habría otros en el futuro.



*Fig.. 7 Buda.*

La historia de Siddhartha Gautama, comienza con su nacimiento en el norte de la India alrededor de 563 años antes de Cristo, en este período coinciden con el surgimiento de otros genios espirituales y filosóficos por mencionar algunos destacan: *Lao-Tse* y *Confucio*

<sup>35</sup> Trungpa, Chögyam, "Transformar a un ser humano completo". en *Psicoterapia y salud oriente/occidente*. Op cit. p. 182

*en China; Zaratustra en Persia; Pitágoras en Grecia, etc.* El padre de Siddhartha era un acaudalado gobernante de una prospera región de la India, rodeó a su hijo de todo lujo, protegiéndolo de las miserias del mundo. Conforme Siddhartha crecía se convirtió en un joven apuesto con un encanto y elegancia innata, y por si fuera poco era heredero de un trono. Sin embargo, cuatro momentos de colapso del mundo cambiaron drásticamente su vida, estos momentos fueron ver a un anciano, a un enfermo, a un moribundo y a un santo. El impacto de estos encuentros para Siddhartha fueron demoledores y todo el sentido que tenía en ese momento su vida se desmoronó, por consiguiente, a sus 29 años de edad, renunció a su vida de riqueza y lujos para aventurarse en el mundo en busca de la verdad, para llegar al fondo de los problemas.

Entonces decidió sentarse a meditar para encontrar la sabiduría. Hasta que a los 33 años de edad, después de ser tentado por los poderes tenebrosos y vencerles llegó *la ILUMINACIÓN*, a partir de este instante, le llamaron *BUDA* el iluminado, porque conocía las causas y también las formas de eliminar el sufrimiento de las personas. En su posición de meditación, asimilo las profundas verdades que había descubierto su gran amor y compasión por la humanidad lo impulsaron a compartir este descubrimiento con los demás.

Hasta los 80 años enseñó a miles de discípulos y dejó un gran acervo doctrinal y prácticas que en la actualidad aun continúan resultando muy funcionales en la vida de las personas.

Después de la muerte de Buda, el budismo se dividió en dos ramas principales: la escuela *Theravada*, del sur; o Hinayána, que se desarrollo en Ceylán, Vietnam Camboya, Tailandia y Birmania y la escuela del norte el Mahayana, que se extendió al Tibet, Mongolia, China, Corea y Japón.

*El Budismo Mahayana*, se convirtió en la más importante de las dos escuelas, y al irse dividiéndose por Asia muchas culturas diferentes entre sí, interpretaron la doctrina de Buda desde su particular punto de vista y de alguna manera poco a poco fueron añadiendo sus propias ideas originales.

Según la tradición budista la doctrina de Buda están plasmadas en las cuatro verdades nobles<sup>36</sup>:

*La primera verdad noble*, establece la sobresaliente característica de la situación humana, *Dunkha* que es el sufrimiento o la frustración. Esta frustración surge de nuestra dificultad de enfrentar la vida, en donde todo lo que nos rodea es imperdurable y transitorio. El sufrimiento surge, por nuestra oposición al flujo natural de la vida y a nuestro deseo de aferrarnos a formas que son todas *Mayas*, se traten de cosas, personas, ideas o sucesos.

*La segunda verdad noble*, trata sobre la causa del Sufrimiento, *Trishna*, que significa apegarse o agarrarse. En el inútil asimiento a la vida basado en un punto de vista equivocado. Por esta equivocación, dividimos el mundo percibido en cosas individuales y separadas, y de este modo intentamos agrupar o categorizar nuestra realidad; es importante señalar que esta separación es creada por nuestra mente. Si no nos esforzamos por cambiar esta visión, estaremos condenados a vivir frustración tras frustración. Tratando de aferrarnos a cosas que creemos como firmes y permanentes, pero que en la realidad son pasajeras y en un constante cambio, si continuamos así estaremos atrapados en un círculo vicioso. Este círculo vicioso se conoce en el Budismo como *Samsara*, en el cual esta el mundo de confusión, en donde la respuesta a cada pregunta provoca nuevas preguntas y así sucesivamente hasta el infinito.

*La tercera verdad noble*, afirma que el sufrimiento y la frustración puede tener fin. Es posible cruzar el círculo lleno de confusiones llamado *Samsara*, y con esto alcanzar un estado de total liberación llamado *Nirvana*. En este estado, las *Mayas* han desaparecido permitiendo ver por siempre la unidad de toda la vida. El *Nirvana* es un estado de conciencia que va más allá de los conceptos, es indescriptible. Alcanzar el *Nirvana* es obtener el *Despertar*, *la iluminación o el espíritu de Buda*, porque todos somos *Buda*.

*La cuarta verdad noble*, es la prescripción del Buda para terminar con todo el sufrimiento, el *Octavo camino* de auto desarrollo que conduce al estado de espíritu de Buda. Las dos primeras secciones de este camino, están relacionadas con el bien ver y bien

---

<sup>36</sup> Capra, F. 1992. Op cit pp. 113-115

saber, es decir con la clara penetración dentro de la situación humana que es el punto de partida. Las cuatro secciones siguientes están relacionadas con la correcta actuación; es un camino medio entre extremos opuestos. Las dos últimas secciones se relacionan con la verdadera conciencia y correcta meditación y describen la experiencia mística directa de la realidad que es el propósito final, es decir el medio para alcanzar la *Iluminación*.

En suma, la disciplina budista tiende a comprender que la angustia o conflicto, *Duhkha*, surge de la aprehensión, *Trishna*, de objetos que provienen del mundo de la ignorancia, *Avidya*.

Pero, a través de la meditación, escribe Watts,<sup>37</sup> el discípulo o estudiante podrá descubrir que no podrá evitar este tipo de aprehensión mientras insista en pensar en sí mismo como Ego capaz de actuar o de suspender la acción.

Buda, busco incansablemente la naturaleza interior del hombre durante su período de meditación hasta que logro su propósito la *Iluminación*. Descubrió que el verdadero sí-mismo es intrínsecamente perfecto, es decir que todo ser humano posee la potencialidad de perfección, que sólo espera que sea activada. De la misma manera la esencia natural del ser humano es *Buda* lo cual significa que es esencialmente buena.<sup>38</sup>

Otra cosa que también *Buda* penetró durante su período de meditación fue un descubrimiento que Welwood señala como importante, que es la naturaleza *ilusoria del Yo*, que significa esto, pues que el Yo en realidad no tiene continuidad ni solidez. Es a través de la identificación con las cosas, ideas, ilusiones, fantasías, personas, que continuamente ocupan nuestra conciencia, lo que crea el Yo. Al identificarnos con todo eso y nos aferramos a ello estamos construyendo nuestra identidad. No obstante, continua Welwood, desde el punto de vista budista el mismo hecho que podamos permitir que las cosas nos penetren y nos afecten o de que podamos ver al otro como algo completamente sólido, significa que nosotros no somos sólidos sino, más bien, vacíos como un espejo y abiertos

---

<sup>37</sup> Watts, A. 1987. Op cit.

<sup>38</sup> Myers Owens, C. 1979 op cit

como el espacio. Por desgracia, estamos acostumbrados a compararnos con el Otro y a considerara que nuestro espacio y falta de solidez es una carencia que debe ser llenada.<sup>39</sup>

En este sentido, para Roshi Sasaki,<sup>40</sup> el Yo (self) es como el presente, donde instante a instante el presente se desvanece o se esfuma en el pasado y el futuro se transforma en presente. La actividad de creación del presente es incesante, por lo que el Yo es muy similar al presente, porque como sabemos el Yo no puede ser algo fijo, por lo tanto, identificarse con el Yo es realmente imposible porque el Yo no tiene un origen fijo. Por esta razón resulta imposible intentar satisfacer los deseos del Yo; el simple hecho de hacerlo obtendríamos demasiadas frustraciones y estaríamos invadiendo el mundo del *Samsara*.

Continuando con este aspecto, en un trabajo de Miyuki,<sup>41</sup> afirmo que el Budismo pretende una transformación del Yo para poder superar la intranquilidad de la condición humana. Percibido así, el Budismo contradice la comprensión psicológica que de él predomina en occidente, como si aspirará a la negación o disolución del Yo.

Con referencia a esto, la tradición budista habla de la impermanencia y de la naturaleza transitoria de las cosas. Esto nos ayuda a no categorizar y a no teorizar, por lo tanto tenemos que vivir con algo que siempre esté presente; y ese algo es y será el Yo, de igual manera transitorio. El budismo exige estar completamente conectados en el presente para hacer a un lado cualquier tipo de herencia del pasado.

Otra aportación del Budismo es que nos ofrece una comprensión más profunda. La experiencia meditativa en la que se apoya el Budismo nos enseña a que la conciencia es radicalmente vacía, abierta y receptiva al mundo. Sin embargo esto es difícil de comprender para la mayoría de las personas, para ellos aferrarse a algo es una forma de poder existir, parece que nuestra conciencia necesita estar ocupada para funcionar. Se vacía y se busca una o varias cosas para volver a llenar el vacío para continuar "existiendo". El Psicoanálisis, desde su visión, también habla de ese deseo incansable por obtener y

---

<sup>39</sup> Wellwood, J. 1990 op cit.

<sup>40</sup> Roshi Sasaki, Joshu 1990 "¿Donde esta el Self?". en *Psicoterapia y salud Oriente/occidente*. Op cit.

<sup>41</sup> Spiegelman, J.M. y Miyuki, M. 1988 op cit

apropiarnos de objetos e imágenes, sin embargo a ese deseo lo llaman *Pulsión*, la cual va a surgir a partir de la castración simbólica que de alguna manera todos experimentamos en nuestra infancia, por lo tanto eso va a generar una falta que nos impulsará a obtener lo que nos falta.

Al respecto, cabe señalar, que la meditación, al enseñarnos a relacionarnos de un modo diferente con nuestra falta de solidez, puede ser una herramienta extraordinariamente útil para comprender el vacío en nuestro interior.

El Budismo esta encaminado a la supresión del sufrimiento y del dolor a través de la meditación y la eliminación del deseo de existencia individual y de las cosas particulares. Al mismo tiempo libera a nuestros sentidos de los *Mayas* que nos seducen para impedir que alcancemos la *Iluminación*.

Con relación a esto, Buda hablaba a sus discípulos sobre el origen del camino a seguir para suprimir el sufrimiento. Sus palabras fluían como agua mansa y cristalina. Decía “*sufrir es vivir*”, el mundo esta lleno de sufrimientos, más nos es dado liberarnos y aquel que sigue el sendero de Buda lo logra.<sup>42</sup> Sus palabras son tan ciertas. Que desde el primer instante de nuestro nacimiento sufrimos, un terrible cambio en nuestra temperatura corporal, pero después ese sufrimiento y/o dolor crecerá paralelamente a nuestra vida. He entendido que mientras más me resista al dolor, se volverá más intenso, porque su fuerza radica en mi propio temor a vivirlo.

Pero con todos los beneficios que tiene el Budismo cual es su “futuro”. Los medios de comunicación occidentales se han lanzado sobre el Budismo, como si fuera una mercancía. No hace muchos años que el mundo occidental se ha interesado en investigar y experimentar en carne propia los beneficios del Budismo en su vida cotidiana, y cual ha sido su sorpresa el ver que los resultados son más de lo que se esperaban. Sin embargo, como mencione anteriormente, al igual que en Asia donde se ha difundido el Budismo, los occidentales han incluido sus propias ideas a la doctrina, provocando en ocasiones que se distorsione el sentido profundo del Budismo, y lo han llegado a comercializar. Por ejemplo

---

<sup>42</sup> Hess, Herman, 1992 op. Cit.

la película *El pequeño Buda*,<sup>43</sup> del director Bernardo Bertolucci, en donde en la Revista Año Cero hacen una severa crítica a su trabajo, según él crítico Vincent, piensa que si esta película es la encargada de acercar a occidente la realidad budista, es de temer que sólo sirva para transmitir al público la idea de la impermanencia del talento y la creatividad en la mente del director.

Bertolucci, continua él crítico, no parece darse cuenta de que no basta con fotografiar maravillosamente los monasterios de Buthan y contar con un excelente reparto y todos los medios tecnológicos, hace falta un poco de alma creerse lo que uno está narrando; sino todo queda en pedantería y ganas de engrosar la cuenta bancaria.

Todo lo contrario ocurre con el libro *Siddhartha*, escrita con el muy personal estilo de Herman Hess, premio Nobel 1946, desarrolla un tema de carácter psicológico y filosófico, en el que inspecciona y desmenuza minuciosamente el alma de los personajes. Es en sí, una joya de la literatura mundial, en la que describe detalladamente y con gran elegancia la lucha de un joven por alcanzar la perfección y la felicidad en el supremo renunciamiento y en la vida aislada y meditativa.

Cada palabra en este libro al leerlo, va creando una maravillosa experiencia para el lector, porque al autor intenta expresar con palabras mortales, lo que los inmortales dejaron como enseñanzas, a partir de esto yo como mortal, y como otros, entenderemos que sólo a través de las palabras lograremos integrar nuestra espiritualidad a nuestro cuerpo. Algunos budistas están seguros que algunas personas han alcanzado la *iluminación* sin pasar por el Budismo. Cada persona lleva dentro de sí un maestro espiritual, su propia semilla de Buda, y este libro puede ser una vía para llegar a él.

Es posible que se estén imprimiendo camisetas y libros con temas budistas, y que muchos curiosos llamen a las puertas de los lugares de meditación y de retiro espiritual budistas. Si el budismo es una moda, no será duradera; no es una mercancía fácil de vender, ni hay budistas con espíritu de predicadores. Al igual que el Taoísmo, el Budismo seguirá después de muchos Iluminados.

---

<sup>43</sup> En Revista Año Cero 1994 op cit



Quien se acerque al Budismo en cualquiera de sus formas o escuelas, será invitado a poner en orden a su mente y en su vida mediante prácticas de meditación y unas reglas éticas básicas. El aprendizaje metafísico o filosófico surgirá naturalmente cuando se quiera conocer el significado de las experiencias. Entonces el objetivo principal de no producir ni sentir sufrimiento y tener compasión por todos los seres adquirirá una dimensión mucho más profunda.

El principal dirigente o guía espiritual del Budismo en la actualidad es el *Dalai-Lama*, quien recibió el premio Nobel de la Paz en 1989. Al recibirlo, su mensaje fue: "...mi única religión es el Amor". Si esto se consigue, cualquiera que sea la vía espiritual, nos facilitará para llegar a ello, y la paz externa también será más fácil de alcanzarla. Entonces, el paraíso, el Nirvana ó como se llame estará más cerca de nosotros.

### 3.3 HABLAR SIN PALABRAS. (BUDISMO ZEN)

*La verdadera iluminación no brilla.*

Koan Zen.

En una ocasión, un maestro Zen ascendió a la tribuna para ofrecer una conferencia que consistía en el más total de los profundos silencios, cuando bajo, las personas lo interrogaron sobre el significado de este gesto, replicó: "...para explicar las escrituras están los predicadores; para los comentarios, los comentaristas. Qué explica, entonces, un maestro Zen. No hay nada que decir, porque no hay problema alguno". Se dice que todo el contenido del Zen es perfectamente obvio desde el principio hasta el fin, y si hay algo que decir es sólo que "el agua fluye azul y la montaña es verde"."

La mayoría de las personas que han decidido escribir sobre el Zen, manifiestan siempre la dificultad que tienen al hacerlo, dado que el Zen es, como el Tao, inexpresable. Tan sólo las palabras son un medio que sirve para hacer una aproximación.

---

<sup>44</sup> Wats, A. 1987 op cit.

¿Por qué el Zen? ¿El Zen es una psicología, una filosofía o una religión? ¿O es un estilo de vida que actualiza las potencialidades de la persona?. Hay una gran confusión sobre este punto, se sugiere que las cuatro categorías coinciden entre sí, pero cualquiera que sea su significado, el Zen se ha convertido en un poderoso movimiento que ha proliferado en todo el mundo.

Resulta difícil traducir la palabra Zen, sin embargo es la pronunciación japonesa del vocablo chino *Ch'an*, que a su vez proviene del sánscrito *Dhyana* que significa *Meditación*. Por lo tanto, *Meditación que ilumina*;<sup>45</sup> sería quizás una traducción relativamente aceptable.

Sus orígenes se remontan a la dinastía *Tang* (620-907) de la antigua China. Su arribo al Japón tuvo dos grandes entradas, la *primera* en 1191 por el *monje Eisai*, y poco después la *segunda* por otro monje llamado *Dogen*, a su regreso de China en 1227. A diferencia del Budismo ortodoxo (que según los seguidores del Zen ha perdido su naturaleza original) el Zen hace énfasis en la instrucción directa *maestro-discípulo* con preferencia a la lectura y al estudio de los textos sagrados. El Zen intenta rescatar la frescura original de la enseñanza de Buda y alejaría lo más posible de la tendencia a teorizarse y a racionalizarse como una doctrina de fe.

El *Budismo Zen* que surge a partir del *Budismo Mhayana* (gran vehículo), esta influenciado por la antigua tradición Taoísta china, se convirtió con el tiempo en un poderoso medio para el autocontrol, para obtener una gran calma interior y para la expansión de la mente. Pero como veremos más adelante, el Zen se ha universalizado, adquiriendo vigencia en todas partes donde la mente humana se enfrenta a su propia realidad y obedeciendo sólo a sus verdaderos impulsos, es decir a su interior.<sup>46</sup>

Por consiguiente, cuál es el propósito del Zen. Para explicarlo, utilizare las palabras de D.T. Suzuki: *...El zen es, en esencia, el arte de ver dentro de la naturaleza del propio ser y señala el camino de la servidumbre a la libertad. Podemos decir que el Zen libera todas las energías acumuladas propia y naturalmente en cada uno de nosotros, que en*

<sup>45</sup> Vogelmann, D.J. *El Zen y la crisis del hombre*, Paidós, Argentina, 1967. P. 17.

<sup>46</sup> Hardin, Douglas E. *Vivir sin cabeza: una experiencia Zen*, Kairós, Barcelona, 1993

*circunstancias ordinarias son constreñidas y deformadas de modo que no encuentra un canal adecuado para su actividad. El objetivo del Zen es, por tanto, salvarnos de la locura o la parálisis.\**

Esto es tan simple, es como penetrar en el objeto mismo y verlo desde dentro. Por ejemplo, cuando juego con niños soy un niño sin ser un niño; cuando estoy en un bosque soy un árbol sin ser árbol; conocer un animal es convertirse en animal, esto significa que comeré, gozaré de vivir y de morir como ese ser vivo o inerte. Cuando se hace esto, aquella cosa o ser vivo me hablará y conoceré todos sus secretos así como sus alegrías y su sufrimiento, esto sería realmente poder expresar lo que significa el Zen.

Me toca ahora tratar de explicar, con limitaciones, el eje central del Zen, si bien no es en sí la meta final, sí la esencia principal que toda aquella persona que lo practica debe alcanzar, en el lenguaje japonés, se llama *Satori*, que significa *Iluminación*.

Según, Suzuki, *satori* puede definirse como: *...Una penetración intuitiva, en oposición al entendimiento intelectual y lógico; pero cualquiera que sea su definición, continua Suzuki, satori significa revelación de un nuevo mundo hasta entonces no percibido en la confusión de una mente dualista. .\**

Un maestro Zen describió así su despertar o *satori*: *...Antes de mi iluminación los ríos eran ríos y las montañas eran montañas. Cuando comencé a iluminarme los ríos ya no eran ríos ni las montañas eran montañas. Ahora, desde que soy iluminado, los ríos son ríos otra vez y las montañas son montañas nuevamente.*

Por otro lado, Erich Fromm trata de expresar en términos psicológicos lo que significa la *Iluminación*: *....Es un estado en que la persona está completamente sintonizada con la realidad fuera y dentro de ella misma, un estado en el que está plenamente consciente de ella y la percibe con plenitud. La persona está consciente de esa realidad, es decir, no su cerebro ni ninguna otra parte de su organismo, sino él, el hombre total. Estar iluminado significa, el pleno despertar de la personalidad total a la realidad.\**

\*7 Suzuki, D.T. y Fromm, Erich. *Budismo Zen y Psicopatología*. F.C.E: México, 1987. P. 124

\*8 Vogelmann, op cit p.p. 45-46

\*9 Suzuki y Fromm, op cit p. 126

Sería importante señalar que *Satori* no es un estado anormal, en donde desaparezca la realidad, sino al contrario es el verdadero y auténtico estado de la realidad por eso *la flor siempre será la flor, el cielo será azul así como el cuervo siempre será negro*; en este estado no existen las ilusiones ni las deformaciones.

La *Illuminación* que pide el Zen es una luz que no se opone a las tinieblas, sino al contrario nace de la profunda oscuridad, porque sólo nos daremos cuenta de la luz cuando estemos en el mundo de la oscuridad, es en ese preciso momento será cuando la identifiquemos. Pero hay que tomar en cuenta que la verdadera *iluminación no brilla*, a lo que me refiero es que es *simbólica*. La *Illuminación* es un proceso que no se crea ni se construye, se vive instantáneamente. Como anteriormente dije, no debe ser nuestra meta final, porque la *iluminación* no se busca, si así lo hiciéramos, nuestro deseo por alcanzarla se convertiría en nuestra prisión donde estaríamos encerrados con nuestras frustraciones ocasionadas por una supuesta *iluminación falsa*, en donde la persona puede correr el riesgo de mostrarse orgullosa de su logro y gritarlo a los cuatro vientos. Nuestro deseo debe ser una forma de autorrealización, porque la verdadera *iluminación* no es del dominio público, es un instante personal que se convertirá en una eternidad.

La *iluminación* es un despertar inexplicable, comparado con el *insigh*. En este sentido muchos autores consideran que las experiencias místicas o cumbres, así como alguna transpersonales son similares a las que el Zen describe cuando se refiere al *Satori*, ya que también son el resultado de un estilo de vida congruente, llena de disciplina y sobre todo consciente.

La idea de la *Illuminación* es contraria a la idea que tenían muchos creyentes de que sólo podía obtenerse el estado de Buda luego de innumerables vidas dedicadas a la compasión, el estudio, la oración y la vida santa. Hay, sin embargo, dos formas principales de intentar obtener la *iluminación*: la de la escuela *RINZAI* y la de la escuela *SOTO*. Su diferencia básica es el método para obtenerla. Mientras que los *Rinzai* enfatizan el despertar mediante la solución de problemas llamados *KOAN* (paradojas lógicas que intentan romper la mente racional), los seguidores de la escuela *Soto* dicen que basta el *ZANZEN* (sentarse a meditar) para obtenerla. Para ambas escuelas, el objetivo es claro y definido: alcanzar la *iluminación*

de Buda, es decir llegar a un perfecto despertar. De igual manera conceden la mayor importancia al *Zazen*, que se practica en los monasterios todos los días durante muchas horas, con la intención que el cuerpo y mente se fundan en una armoniosa totalidad que no necesita un perfeccionamiento.<sup>50</sup>



Fig. 8 Zazen

Como dice un poema zen:

*Sentado tranquilamente, sin hacer nada,  
llega la primavera y la hierba crece por sí sola.<sup>51</sup>*

Entonces, para el Zen, la manera de obtener este conocimiento no es mediante complicados discursos, sino con un espontáneo *VER* lo que trasciende la razón, es decir ver el mundo sin interpretación. Y de aquí proviene la utilización de los *Koan* como método de transmisión del conocimiento. Un *koan*, como mencione, es una pregunta paradójica para la mente racional, como: *la verdadera iluminación no brilla; ¿cuál es el color del viento?*. Obviamente, cualquier intento de responder mediante un razonamiento está desechado, un maestro Zen no admitirá una respuesta lógica. Quiere escuchar la respuesta interior, la que sólo puede darse después de que el aspirante ha visto desde su propia naturaleza.

El *Koan*, al igual que el *Satori*, está dentro de nosotros mismos, comenta Suzuki<sup>52</sup>, y lo que hace el maestro Zen es señalárnoslo para que podamos verlo más claramente que antes. Cuando el *Koan* es transferido del inconsciente a la conciencia, se dice que lo hemos comprendido. Para esto, es *Koan* el asumido algunas veces en forma dialéctica pero la

<sup>50</sup> White, John. *Qué es la iluminación exploración en la senda espiritual*. Kairós, Barcelona. 1997

<sup>51</sup> Citado en Capra, 1992 op cit p. 142

<sup>52</sup> Suzuki y Fromm, op cit.

mayoría de las ocasiones asume, superficialmente una forma que carece en absoluto de sentido.

Ahora, considero necesario describir el proceso del *Zanzen*, dado que las dos escuelas lo señalan como el principal camino para lograr la armonía corporal, para esto me apoye en la psicóloga Claire Myers Owens<sup>53</sup>, quien detalladamente describe esta disciplina que la ha practicado por muchos años:

\* Tradicionalmente el aspirante ejecuta el *Zendó* (el camino del hombre sentado) que consiste en sentarse en un cojín redondo y firme. Las piernas deben estar plegadas de preferencia cruzadas en una postura de loto. Al principio de esta práctica, existe un dolor en las piernas y en la espalda casi torturante, pero se convertirá en un estímulo necesario para la práctica.

\* Hay otras posturas pero la que sobresale, también, es el estilo japonés, que consiste en poner los talones bajo los glúteos, sobre un cojín; el requisito, para cualquier postura, es mantener un ángulo de 95 grados entre las piernas y la columna.

\* A continuación, el practicante se sienta enfrente de una pared para evitar distracciones, deben mantener semicerrados los ojos, relajar los músculos y siempre mantener la columna derecha; no debe existir ningún movimiento corporal y un profundo silencio exterior.

\* La primera vez que alguien hace *Zanzen*, en su mente ocurre una terrible revolución intelectual, nuestro Ego comienza a defenderse, sin embargo poco a poco nuestra mente, a través del silencio y de la inmovilidad, va encontrando una paz para pensar más claramente.

\* Durante el *Zanzen*, según las instrucciones del *Roshí*, el estudiante puede contar sus respiraciones hasta diez y recomenzar desde uno. La respiración puede convertirse en un vehículo de espiritualidad. O bien puede meditar infinitamente el *Koan* que se ha asignado.

\* Generalmente, los períodos de sesión duran 30 minutos; es el momento cuando el *Roshí* toca una campana y durante 5 minutos se practica un *Zanzen* ambulatorio, en donde

---

<sup>53</sup> Myers, Owens, op cit.

todos caminan en fila india alrededor de la habitación, siempre en silencio y en una profunda concentración.

\* Al final de la sesión, los miembros se sienten muy dichosos ríen y lloran, se abrazan o se besan. Con la práctica, las personas no sólo alcanzaran una única *iluminación*, sino varias experiencias de iluminación cada vez más profundas, lo cual a su vez les modifica el carácter, la conducta y su sistema de valores; los hace menos egoístas, más generosos y abnegados.

La enseñanza del Zen, más que una enseñanza religiosa o filosófica, es una disciplina destinada a la vida; a los actos cotidianos de la vida. Cómo es posible esto, los monjes así como sus discípulos hacen mucho énfasis de que el Zen es *experiencia*, es vida. Para simplificar esto, y que sea más claro, un maestro Zen lo expreso de la siguiente manera: “...comer cuando se tiene hambre, dormir cuando se tiene sueño; cuando se duerme, dormir realmente, cuando se come, comer realmente.... a conciencia”. Es decir, dormir cuando se tiene sueño equivale a no estar al mismo tiempo en otra cosa, ni mental ni corporalmente. Uno mismo se ha convertido en el acto de dormir. Es más en este preciso momento yo estoy escribiendo, por lo tanto mi existencia esta en su totalidad en el acto de escribir, asumo mi identidad momentánea de ser palabras escritas. Por otra parte, usted lector, debe estar viviendo en este momento para leerme en forma de palabras. Sin embargo, no siempre ocurre así, la mayoría de las personas no comen cuando están comiendo, ni duermen cuando están dormidos, simplemente se limitan a ser un testigo pasivo de sus propias experiencias.

Para resumir, lo que el Zen nos propone hacer es: *buscar la iluminación para uno mismo y ayudar a otro a alcanzarla*. Pero no hay que olvidar que la iluminación se encontrara en la vida cotidiana y no en la divinidad. Porque la idea central de la *Iluminación* es vivir conscientemente , pero también es necesario desarrollar la *COMPASIÓN* por los otros, o lo que es lo mismo en términos humanistas *EMPATÍA*, entonces sí podemos ver la iluminación que no brilla. *Vivir ya es una experiencia por sí sola luminosa*.

Existen un gran número de tradiciones espirituales y psicológicas de la conciencia a las cuales no me fue posible incluir por cuestiones de espacio, pero que si deseo mencionar: *el Yoga; el Tai chi; la religión Judeocristiana; hinduismo;* y otras más que podrían llevarnos a una profundización mayor de los puntos desarrollados en este capítulo. Existen por fortuna una gran cantidad de autores, que desde tiempos remotos hasta nuestros días, se han dedicado a investigar y publicar sus conocimientos y experiencias y se encuentran a nuestro alcance gracias al avance de la ciencia y tecnología.

Por último en palabras de Watts quiero señalar que: *...las formas de liberación dejan muy claro que la vida no va a ningún lado, pues ya están allí. En otras palabras, está jugando, está actuando, y quienes no juegan con ellas se han perdido, simplemente, la gracia de este juego.*"

### 3.4 RESPIRAR EN SILENCIO (MEDITACION)

*Lo que eres lo llevas adentro.*

Anónimo.

Un discípulo se quedo dormido y soñó que había llegado al Paraíso. Pero para asombro, vio que allí estaban sentados el maestro y los demás discípulos, absortos en la meditación.

*¿Y esto es la recompensa del Paraíso?, exclamo, ¡sí es exactamente lo mismo que hacíamos en la tierra;.*

*Entonces oyó una voz que exclamaba: ¡Insensato! ¿Acaso piensas que esos que ves meditando están en el Paraíso?. Pues bien, es justamente lo contrario: el Paraíso está en ellos."*

Los momentos difíciles que vive actualmente la humanidad están produciendo en el hombre un intenso deseo de encontrar un apoyo espiritual que le permita soportar los

<sup>54</sup> Watts, 1987 op cit Pp. 203-204.

<sup>55</sup> De Mello, Anthony *La Liberación*: Lumen, Argentina, 1989. P. 9



problemas, muchas veces, insuperables, del diario vivir, que le descubre ese otro mundo, intangible, pero que intuye más real y verdadero que el que percibe con los sentidos.

El camino más seguro para lograr ese apoyo es la *MEDITACIÓN*. Dentro de ella hay opiniones, unas más adecuadas que otras a la personalidad de cada quien, pero sabemos cuan difícil puede ser escoger lo verdadero dentro de la gran cantidad de información que existe al respecto.

Existen una serie de mitos en relación a la *meditación*, como creer que se trata de una práctica exclusivamente realizada por religiosos, que sólo los místicos pueden meditar; que para meditar se necesita ser un *asceta*, vegetariano, vestir una túnica y sandalias y en algunos casos se llega a sostener que el meditador debe renunciar al mundo terrenal. Para el Occidente, la meditación es simplemente una actividad de autocontemplación, de pensamiento reflexivo que está estrechamente relacionado con la religión. Por el contrario, el Oriente, la meditación implica un ejercicio que ayuda a la apertura del ser esencial, así como al encuentro con el Amor Universal.

El término *Meditación* deriva del latín "*meditari*", que significa ejercitar la reflexión. Se trata, por ende, de un ejercicio del pensamiento y, más concretamente, de aprender a concentrar nuestra atención en un contenido mental específico. Ahora bien, concentrarse en un pensamiento significa, de hecho, observar hacia nuestro interior, pensar con fuerza e intensidad. Por ello, meditar equivale a reflexionar en el sentido de "concentrarse en algo".<sup>56</sup>

Lo importante de todo esto es rescatar la esencia principal de la meditación, establecer cuales son los requisitos o las condiciones para realizar bien esa práctica y así recibir los enormes beneficios en nuestro cuerpo y al mismo tiempo ser el vehículo para explorar las dimensiones de nuestra conciencia.

En nuestro mundo moderno, señala Pintos<sup>57</sup>, se tiene la creencia que lo único que necesita la auto observación (meditación) es que la persona "mire hacia adentro". Esto implica que nadie se imagine que este simple acto pueda ser una habilidad que requiere de

<sup>56</sup> Malugani, Marilla. *Las psicoterapias breves*. Herder. Barcelona, 1990.

<sup>57</sup> Pintos, V.E. Op cit

una disciplina que exige un entrenamiento como cualquier deporte o técnica. Esto surge a partir, de la mala reputación que tiene la “introspección” en donde se tiene la idea de que completamente solo y sin entrenamiento ni guía, una persona puede afectar observaciones limpias y precisas de su propio pensamiento y de su propia percepción. En contraste con esta idea, se puede decir que la esencia de las disciplinas del oriente y en la antigüedad occidental, la meditación consiste en el entrenamiento en el estudio profundo de sí mismo.

En lo que se refiere a la psicoterapia, hemos de volver una vez más a Assagioli, para quien la técnica primordial para la realización de la Psicósíntesis personal es la propia Meditación. Distingue una *meditación reflexiva*, por medio de la cual intentamos comprender, interpretar y evaluar aquello que vamos descubriendo en nuestro interior; otra es la *meditación receptiva*, que nos permite dirigirnos aquello que está por encima de la conciencia ordinaria y de la que provendrían mensajes de carácter más elevado, como la visión, la intuición o la iluminación y, finalmente una *meditación creativa*, entendida como “acción interna” que implicaría el dominio y el uso correcto de nuestras energías psíquicas y espirituales.<sup>58</sup>

Para la *Psicología Transpersonal* la Meditación es importante por varias razones, principalmente porque a través de ella se pueden alterar los estados de conciencia, así como el hecho que la meditación provoque cambios de conducta y fisiológicos cuantificables, ha provocado con esto que muchos investigadores tengan la esperanza de encontrar en ella, la posibilidad de tender un puente entre las disciplinas místicas de la conciencia con la ciencia empirista de Occidente.



Fig. 9 Meditación

<sup>58</sup> Assagioli, op cit

En la actualidad, en Occidente se practican diversas formas de meditación por ejemplo: el Yoga, derivado del Hinduismo y de diferentes prácticas Budistas; destacando el Budismo Zen, el Tibetano, la meditación Vipassana (meditación de visión interior); meditación Trascendental, meditación Tai-Chi (el camino de centrarse). Otras formas de meditación están relacionadas con algunas practicas religiosas como la judeocristiana.

Se cree que la práctica de la meditación tiene su origen desde hace tres mil años aproximadamente, sin embargo su investigación se remonta hace apenas treinta años. Las primeras investigaciones realizadas en los sesenta consistieron en tan sólo intentos por documentar las experiencias que describían los yoguis, las cuales afectaban algunas funciones fisiológicas, como controlar el ritmo cardiaco. A partir de estos intentos, es apenas en esta década que se vienen realizando una profunda experimentación para evaluar y certificar los efectos tanto fisiológicos como psicológicos en las personas que practican la meditación.

### 3.4.1 EFECTOS FISIOLÓGICOS.

Las primeras investigaciones formales sobre los efectos de la *Meditación* se enfocaron principalmente a las reacciones *Fisiológicas*. Se ha podido comprobar como la reacción del organismo en un estado de relajación muscular y en otro de alerta mental, produce cambios notables en el metabolismo de la persona. Provocando que disminuya el ritmo cardíaco y la respiración, contracción de la pupila, disminución general de la actividad metabólica permitiendo a la persona recuperar la energía que pierde ante el estrés y otros agentes tensionantes con los que vive cotidianamente. Estos efectos, son una respuesta ante la estimulación mental del área anterior al hipotálamo conocida como la zona tropotrófica.<sup>59</sup>

Los estados meditativos influyen notablemente en las zonas cerebrales del córtex, la parte superior del cerebro. Aumenta también la correlación entre los dos hemisferios. El dispositivo con que más frecuencia se ha empleado en los estudios de la fisiología cerebral durante la *Meditación* para medir la actividad eléctrica del cerebro ha sido el *Electroencefalógrafo* (EFG), el cual a permitido identificar varios estados cerebrales

---

<sup>59</sup> González, A.M. op cit.

provocados por la Meditación, por ejemplo, los investigadores Corby y cols.<sup>60</sup>, encontraron que en la mayor parte de las prácticas meditativas, las pautas electroencefalográficas se han presentado más lentas y mejor sincronizadas, con predominio de ondas *Alfa* (8-15 ciclos por segundo). En los practicantes más avanzados se pudieron observar pautas mucho más lentas, y es posible que se llegue a niveles de ondas *Theta* (4-7 ciclos). Estas pautas corresponden a la relajación profunda.

Podemos decir, que está claramente demostrado que en la meditación se dan tanto respuestas metabólicas como nerviosas, entre las que destacan<sup>61</sup>:

- \* Menor consumo de oxígeno.
- \* Disminuye el ritmo cardíaco.
- \* Respiración profunda y natural.
- \* Equilibra el sistema autónomo y centra la energía.
- \* Incrementa la armonía, el equilibrio y la conciencia de la actividad cerebral.
- \* Salud en general.

Taisen Deshimaru, el maestro Zen que ha difundido esta disciplina en Europa, escribe en su libro *La práctica del Zen*<sup>62</sup> que el ejercicio correcto de la meditación nos hace vivir larga y apaciblemente con intensidad. Neutralizamos los shocks nerviosos, domina los instintos y las pasiones, controlamos la actividad mental. La circulación cerebral mejora de forma notable. El córtex descansa y el flujo consciente de pensamientos cesa. La sangre fluye hacia las capas profundas que, mejor irrigadas se despiertan de un semisueño; su actividad produce una sensación de bienestar serenidad y paz parecida al sueño profundo, pero en pleno despertar. El sistema nervioso se relaja, el cerebro primitivo entra en total actividad. Plenamente receptivos y atentos, pensamos en cada una de las células del cuerpo, inconscientemente toda dualidad, toda contradicción, desaparecerán.

<sup>60</sup> Citado en Walsh, R. "Evolución y estado de los estudios sobre la meditación". En: *Más allá...* op cit. pp. 235-245.

<sup>61</sup> González, A.M. op cit. p. 381.

<sup>62</sup> Deshimaru, Taisen. *La práctica del Zen*. Kairós. Barcelona, 1992.

### 3.4.2 EFECTOS PSICOLÓGICOS.

Así como los efectos fisiológicos, los *efectos Psicológicos* no son menos importantes, porque existe la posibilidad de que la Meditación favorece el bienestar psicológico así como la sensibilidad perceptiva. Se ha logrado a través de la Meditación reducir la ansiedad y ha incrementado la confianza, la autoestima, la autorrealización y la actividad académica en las personas que la practican cotidianamente.

Hay una gran variedad de beneficios psicológicos que provoca que la meditación permita mayor apertura y sensibilidad corporal, logrando la oportunidad para que las personas experimenten cualquier tipo de vivencia. Las personas llevan practicando durante mucho tiempo la meditación como una disciplina diaria comentan que cada vez emergen nuevas experiencias muy profundas e intensas.

Roger Walsh<sup>63</sup>, considera que en muchos casos estas experiencias parecen representar la emergencia y la liberación de recuerdos y conflictos psicológicos reprimidos anteriormente y que la incomodidad de vivenciarlos parece ser el precio que obligadamente se paga por procesarlos y liberarse de ellos.

Los principales cambios *psicológicos* que se logran con la meditación son<sup>64</sup>:

- \* El incremento en la percepción.
- \* Incrementa la concentración.
- \* Incrementa la seguridad personal.
- \* Mejora la memoria, la atención y la comprensión.
- \* Incrementa la creatividad.
- \* Incrementa la energía mental.
- \* Facilita la resolución y la confrontación ante situaciones difíciles.
- \* Incrementa la sensibilidad corporal.
- \* Facilita la estabilidad emocional y afectiva.

---

<sup>63</sup> Walsh, R. op cit

<sup>64</sup> González, A.M. op cit.

### 3.4.3 MEDITACIÓN Y TRASCENDENCIA.

Hasta ahora se ha explicado los beneficios que a nivel de las dimensiones *Bio-Psico-Sociales*, reporta la práctica de la meditación, sin entrar de lleno a como facilita el desarrollo de *Ser Transpersonal* y el despertar a la *Conciencia de Unidad*.

Con respecto a esto, Ken Wilber en su libro *El Proyecto Atman*<sup>65</sup>, señala que efectivamente la Meditación es una senda hacia la *Trascendencia*. Entendiendo, Trascendencia como sinónimo de *Evolución* (o desarrollo), de ello se sigue que la meditación es simplemente un crecimiento o desarrollo sostenido. No es principalmente una manera de invertir las cosas, sino una manera de llevarlas adelante hasta que todo lo potencial quede actualizado, hasta que todo lo inconsciente se despliegue como conciencia.

Como mencione, la meditación es una prolongación del estado de conciencia intermedio entre el sueño y la vigilia. La actividad sensorial se aísla del mundo exterior, pero la mente se mantiene alerta para captar y tener total dominio de los músculos, nervios y órganos.

De igual manera, promueve el encuentro con el Ser esencial, al permitir que la persona entre en contacto con otra dimensión, aquella que trasciende los umbrales de la conciencia ordinaria. La persona se reencuentra con sus capacidades de experimentar lo espiritual y su sabiduría que no tiene nada que ver con la razón o el intelecto. La meditación pone en las manos de la persona que la práctica, otras dimensiones que pertenecen a la naturaleza humana: los sentidos, las emociones y sentimientos que van cobrando un nuevo, pero expandido, sentido y significado los cuales serán la llave para abrir y traspasar la puerta y descubrir en su interior los *Reinos Transpersonales*.

Esto se debe a que la mayoría de las visiones de la meditación, suponen que los Reinos Transpersonales (sutil y causal), forman parte del inconsciente sumergente o inconsciente sumergente reprimido y que la meditación significa levantar la represión. Sin embargo, lo que sugiere Wilber es que los Reinos Transpersonales forman, en realidad, parte del inconsciente emergente y la meditación se limita a acelerar la emergencia.

---

<sup>65</sup> Wilber, Ken. *El Proyecto Atman*. Kairós. Barcelona, 1989.

Cuando se habla sobre las experiencias transpersonales, obligadamente tenemos que hacer referencia a Stanislav Grof, en donde su investigación, se refiere a las experiencias perinatales, arcaicas y biográficas, en donde a veces van acompañadas con un sufrimiento agudo. De la misma forma, en la meditación se pueden experimentar espontáneamente estas mismas sensaciones, emociones y vivencias dolorosas, como una especie de proceso de purificación y de liberación, que nos conducirá al descubrimiento de la esencia, así como el despertar a la Conciencia de Unidad.

Para despertar a la Conciencia de Unidad el ser Humano, Ha de pasar y trascender todos los niveles de Conciencia anterior, disolviendo fronteras entre el cuerpo y la mente, la sombra y la persona, la mente y el organismo existencial, el organismo y el Ser Transpersonal. No es posible vivir un devenir auténtico sin una toma de conciencia de cada una de estas dimensiones.<sup>66</sup> Solo quien ha logrado traspasar sus fronteras y demarcaciones hasta llegar a su origen, a su conciencia original podrá decir *YO SOY*.

### 3.4.4 MEDITANDO CON LA VIDA.

El arte de la meditación es una forma de ponerse en contacto con lo que sucede, con la realidad. La razón principal para meditar, es que la mayoría de las personas de nuestra era han perdido el contacto con la realidad, confunden el mundo tal como es, tal como ellos lo piensan, tal como hablan de él y lo describen simbólicamente.<sup>67</sup>

Al comenzar a practicar la meditación descubría que ninguna técnica me resultaba en particular atractiva o provechosa. Al principio me resultaba muy doloroso física y mentalmente permanecer sentado. Una sesión de diez o quince minutos no me producía ningún beneficio perceptible, y no fue sino hasta que comencé a sentarme diariamente media hora, que pude detectar algún cambio aunque fuese mínimo.

Cuando me siento a meditar con los ojos abiertos para intentar silenciar mi mente, los pensamientos brotan de cualquier rincón de mi conciencia. Conforme iba profundizando en mi meditación comencé a darme cuenta que mi mente racional no sólo servía para la

<sup>66</sup> Wilber, K. *The eye of spirit an integral vision for a world gone slightly mad*. Boston MA. Shambhala. 1997

<sup>67</sup> Watts, Alan. *La sabiduría de la inseguridad*. Kairós Barcelona, 1986.

resolución de problemas, sino que, gran parte de nuestra conciencia esta ocupada por un río caudaloso de pensamientos y fantasías que no tienen una conexión entre sí.

Con la ayuda de otras personas al explicar sus propias experiencias con la meditación, observe que la mayor parte del material que desborda la conciencia y que interrumpe la concentración estaba formado por pensamientos y fantasías irracionales, teniendo una estrecha relación conmigo, y que tenían una gran carga afectiva. Aunque parezca paradójico, la misma necesidad de liberarnos de esos pensamientos puede favorecer su permanencia en la conciencia. Lo primero que ocurre con esto, son ataques de ansiedad, entonces, al resultarme incomoda esta ansiedad, intente emplear algunas estrategias para desaparecerla, sin embargo, pese a mis esfuerzos, o porque no, a consecuencia de ellos esos momentos eran cada vez más recurrentes. Poco a poco mi meditación fue profundizándose hasta que fui consciente de este proceso.

Uno de los cambios más profundos que experimente con la meditación fue el incremento de mi sensibilidad perceptiva con el medio ambiente (naturaleza, personas, música, etc.). conforme aumentaban las sesiones meditativas, mi sensibilidad y la claridad a menudo parecen aumentar.

Es importante señalar que la meditación es una posibilidad para quitar los velos que distorsionan la realidad; la meditación no va a enfrentar mi vida, soy yo quien tiene que hacerlo. Al principio cuando meditaba, siento que escondía verdades que después cuando lo deje de hacer, emergieron de la profundidad de mi Ser provocando que me desubicarían, pero gracias a esto, pude ver mi confusión entendí que hay verdades que están ocultas por mentiras producidas por mi Ego. Creo que aún no es el momento para volver a sentarme a meditar, siento que todavía hay verdades ocultas y debo aprovechar este momento de confusión para que salgan a la luz de esta manera podré dar paz a mi conciencia y alma.

Esto se debe, como lo explica Welwood<sup>68</sup>: porque nos permite descubrir la existencia de un flujo de pensamientos y percepciones que continuamente penetran en la conciencia y la atraviesan, y aunque la mente intente apresarlos, retenerlos e identificarse con ellos, eso no

---

<sup>68</sup> Welwood, J. "Vulnerabilidad y poder en el proceso terapéutico". en *Psixterapia y salud...* op cit



es posible. Quizá de modo temporal llegue alguna conclusión sobre las cosas, pero un momento después la mente está en una posición diferente.

La meditación fuera de todo contexto religioso, lleva consigo una autodisciplina y un ritual, que muchas personas confunden con rituales o cultos de tipo doctrinal y por ello le quitan el valor que la meditación tiene como una técnica de desarrollo personal.

Existen alguna reglas recomendadas por Ana María González para meditar que deben ser tomadas en cuenta para cualquier forma de meditar:<sup>69</sup>

### 1º. POSICIÓN CORPORAL.

- \* *Cuerpo relajado.*
- \* *Columna recta, no tensa.*
- \* *Boca relajada, sin apretar la mandíbula.*
- \* *Brazos sueltos a los lados del cuerpo, o sobre los muslos.*
- \* *Palmas de la mano hacia arriba, o la manos unidas al frente sin presionarlas.*

### 2º. RESPIRACIÓN.

- \* *Consciente al iniciar la práctica, volviendo a esta cuando sea necesario para lograr la concentración, si es que ésta se pierde.*
- \* *Respiración profunda abdominal, pero natural, evitando la hiperventilación, que es lo que produce la sensación de mareo, que experimental algunas personas.*

### 3º. CONCENTRACIÓN.

- \* *La meta de la meditación es lograr una concentración que permita un estado de conciencia distinto al ordinario, al sueño o de vigilia.*
- \* *Cuando la mente (que puede ser comparada con un potro salvaje) produce ideas o pensamientos debe evitarse desecharlos, porque provoca tensión, querer dejar de pensar. Lo recomendable es dejar pasar esa idea o pensamiento, sin ponerle*

---

<sup>69</sup> González, A.M. op cit

*atención, sin analizarlo. La idea fluye, se va y posiblemente de paso a otra, que también se observará y se dejará ir*

*\* Otro medio para lograr la concentración cuando las ideas no fluyen sino que se aferran a la mente, es volver la atención a la respiración. Observar como entra naturalmente, alejará de la mente en ese momento su inclinación natural al análisis y la racionalización.*

*\* Este tipo de concentración lleva a la persona al ser, a estar, a permanecer en su momento, en el aquí y el ahora. Al dejar pasar los recuerdos, ideas, temores, sentimientos; así como los planes y proyectos futuros, la mente permanece en el eterno presente del ser.*

*\* Los pensamientos, recuerdos provocan sentimiento y emociones que cuando aparecen se les observa, se les acepta, se les permite fluir sin atenderlos o analizarlos, sin apegarse a ellos.*

#### 4º. HORA Y LUGAR.

*\* Cuando se ha logrado el hábito y el dominio de la meditación, puede hacerse en cualquier lugar y hora. La persona puede hacer de su trabajo, de su descanso, de su diversión, de sus relaciones interpersonales y su vida entera, un momento de meditación. Sin embargo en sus fases de aprendizaje y entrenamiento, es conveniente fijarse dos períodos de meditación de 15 o 20 minutos. Uno por la mañana y el otro por la noche. Los orientales prefieren meditar a la salida y a la puesta del Sol ya que son momentos en los que la energía se centra en la Tierra.*

*\* El Lugar ha de ser aquel que brinde tranquilidad, poca estimulación visual y sonora y un clima agradable. La hora y el lugar ideal serán los que cada persona encuentre dentro de su propio estilo de vida, que le permitan estar solo, sin interrupciones y en paz.*

La meditación nos proporciona una técnica directa y práctica para darnos cuenta de nuestra conciencia más despierta, nos enseña a confiar en su tendencia natural hacia el

bienestar y también adiestra nuestra atención hacia el Universo. Nos ayuda a cultivar una actitud amorosa hacia todos los fenómenos de la mente de modo que la batalla y el conflicto interno que supone intentar desligarnos de los patrones neuróticos pueda ser sustituido por lo que en el Budismo lo llaman *Maitri*, que significa la aceptación incondicional de uno mismo.<sup>70</sup>

El logro más importante que puede evocar la meditación es la oportunidad de que nuestro corazón despierte, lo cual nos permitirá desarrollar la cordialidad y la compasión hacia todos nuestros temores, inseguridades y problemas emocionales y para descubrir nosotros una apertura hacia nuestro Ser y hacia el Universo. De igual manera, nos proporciona un método efectivo para desarrollar la aceptación y la amistad incondicional tan necesarias para el éxito de la terapia como para las relaciones interpersonales.

El ser humano ha meditado a lo largo de todos los siglos, si se trata de rastrear en dónde o quién inició la práctica de la meditación, se tendría que remontar a los primeros habitantes de nuestro planeta. La meditación es una respuesta natural del hombre a su necesidad de Trascendencia.

Cuando se practica intensamente, las disciplinas de la meditación, necesariamente nos hacen viajar al ámbito transpersonal de la experiencia. Los practicantes con muchas horas de meditación hablan de estados de conciencia, niveles de sensibilidad y claridad perceptiva y grados de interiorización, calma, júbilo y amor que rebasan por mucho lo que la mayoría de las personas experimentan en la vida diaria. Pueden producirse una secuencia progresiva de estados alterados de conciencia capaces de provocar un cambio en la conciencia y conducirnos lo que se conoce como *Iluminación o liberación*.

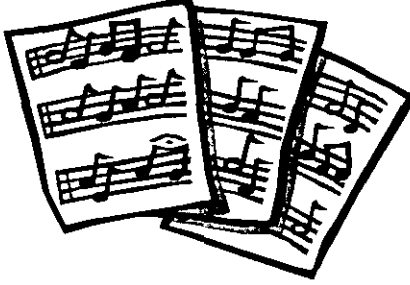
**El camino existe pero nadie lo recorre, no seas el último en descubrirlo.**

---

<sup>70</sup> Welwood, J. "Psicoterapia y meditación". En: *Psicoterapia y salud*.. op cit. pp. 78-93

## CAPITULO 4

### MUSICA TRANSPERSONAL.



*"...La música me abre secretos  
que ahora están dentro de mí,  
al final después de todo  
no somos tan distintos".*

Héroes del Silencio.

Así como el Psicólogo utiliza el discurso como medio expresivo en su interacción comunicacional con la persona, el Sonoterapeuta se apodera del sonido en todas sus manifestaciones. Las palabras sonoras también las incluye, no como un instrumento, sino como sonido, como movimiento interior ya sea consciente o inconsciente.

Entre todas las expresiones de arte, la Música es la que genera más pasiones, es decir, la opinión que se expresa después de escuchar una melodía es muy difícil de formular, porque generalmente sólo se puede decir: "me gusta o la detesto". Para Gaetner, *la música apacigua, calma, excita los sentidos, transporta, hace soñar, fatiga, enerva y embrutece.*<sup>1</sup>

Hoy estamos conscientes de que la música ejerce una influencia muy poderosa tanto física como psíquica sobre nuestro ser, creando estados de ánimo, alterando nuestros estados de conciencia, generando deseos conscientes e inconscientes. Puede ayudarnos a evadimos de la realidad, ponernos en concordancia con el Universo o con nosotros mismos.

<sup>1</sup> Gaetner, Rose. *Terapia psicorrítmica y psíasis. La danza y la música.* Paidós. España, 1981 p. 59.

#### 4.1. ARMONÍA MUSICAL PRIMITIVA.



*Fig. 1 Instrumentos folklóricos*

Desde el inicio de los tiempos, la música ha sido una de las expresiones humanas más sensibles. A lo largo de la historia de la Tierra, siempre ha existido sonidos agradables. Porque hasta en ese pasado oscuro en que sólo había agua sobre el planeta, debieron surgir sonidos, como el rompimiento de las olas o quizá el estruendoso sonido de un trueno o el agudo silbar del viento. Posteriormente cuando la vida comenzó a palpitar en todas partes, se oyeron el suave murmullo de las hojas, el andar de los ríos, el agradable zumbido de los insectos y el canto de los pájaros. Todo esto es la música de la Naturaleza, la música que los primeros compositores se esforzaron en imitar. Probablemente el silbido, imitando a las aves sea una de las formas más primitivas del hombre de producir sonidos. Por lo tanto podemos asegurar que el primer instrumento de viento fue la voz humana.



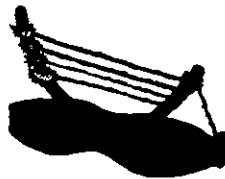
*Fig. 2 La voz*

Los primeros pobladores del planeta, copiaban, lo mejor posible, los sonidos de los animales y, sobre todo, de las aves. Porque los hombres tienen un excelente mecanismo natural para ejecutar bellos sonidos con su voz. Pueden imaginarse cómo, reunidos en una cueva, de noche los hombres primitivos le pedían a algún miembro habilidoso de la tribu

que imitará los bellos cantos de los pájaros, y con ello, poder satisfacer sus impulsos musicales. Pero de igual manera, también gustaban de otros sonidos como el trueno o las olas por mencionar algunos. Obviamente estos sonidos resultaban más difíciles de imitar.

Pero, alguien tuvo la inteligente idea de estirar una vara de árbol sobre un bastidor para obtener el majestuoso retumbar del trueno de una manera capaz de deleitar y sorprender a todos. Más tarde, los hombres primitivos aprendieron los gratos sonidos que se pueden lograr pulsando una cuerda y los bellos tonos que emiten una caña o tubo cuando se les perfora en los sitios adecuados. Al principio, los hombres se limitaban, probablemente a golpear sus instrumentos. Pero cuando empezaron a crear bailes, la música se dividió, de acuerdo con el tipo de danza que debía seguir, en grupos de dos o tres o cuatro golpes, acentuando uno de éstos en cada grupo. Esta sucesión de percusiones acompasadas es lo que forma el ritmo.<sup>2</sup>

Quizá los primeros instrumentos musicales hayan sido las cañas, los caracoles, los cuernos de animales, huesos agujerados que se soplan, palos que se entre chocan, mandíbulas de animales frotadas, tambores de troncos, parches de cuero; eran tocados al azar produciendo algún sonido interesante y al mismo tiempo servían como un vehículo para expresar sus sentimientos e ideas a sus comunidades. Aunque, es importante señalar, que antes de utilizar objetos materiales, el hombre utilizó su cuerpo como instrumento, comenzaba a palmear, darse golpes en su cuerpo para producir sonidos; pero por su propia necesidad de representar, a través de sonidos, a la naturaleza comienza a utilizar sonajas alrededor de su cuerpo en sus danzas, etc. A partir de ese momento, se cree, que el hombre comienza a buscar diferentes sonidos (bajos, altos, graves y agudos) hasta llegar a formar una orquesta de sonidos.



*Fig. 3 Instrumento primitivo*

<sup>2</sup> Enciclopedia Temática Editora Cumbre. México, 1992 Tomo 8

Pero aquellos hombres no consideraban todavía la música como algo que debiera disfrutarse por sí misma. Era, más bien, un complemento o un acompañamiento de la poesía y la danza, y sus tonos eran tristes o alegres según el estado de ánimo que a aquellas conviniera.

El hombre primitivo explicaba los fenómenos naturales en términos de magia y tenía la creencia que el sonido tenía un origen sobrenatural. Por eso la música, en un principio, se creó como una forma de poder reflejar los sonidos de la naturaleza para inmortalizarlos y así poder comunicarse con sus Dioses, ya que, la divinidad siempre ha estado relacionada con la música. Los egipcios creían que la voz humana era el medio más poderoso para comunicarse con sus Dioses.

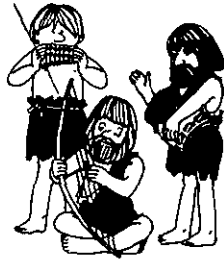


Fig. 4 Hombres primitivos.

Algunas hipótesis sobre la existencia de la música en el hombre toman como punto de partida, para su creación, el lenguaje y las sonorizaciones vocales. Se ha considerado que el *canto* de los pueblos primitivos se originó en un estado de embriaguez o excitación y se manifiesta en forma de impulsos corporales con un significado mágico, erótico y religioso. Todo esto con el propósito de tener contacto con lo sobrenatural, utilizando chillidos, gritos, emisiones nasales, vocalizaciones extrañas, para así aparecer las primeras transformaciones musicales.<sup>3</sup>

De cualquier modo, la música primitiva era una expresión de la vida misma de la comunidad. Los Griegos tenían melodías para moler el grano de la cosecha. Pitágoras

<sup>3</sup> Fregman, Carlos. *El Tao de la Música* Estaciones, Argentina, 1985.

elaboró una de las primeras teorías musicales, él establecía vínculos entre la armonía y la lógica matemática. Los romanos para hacer el vino y sacar el agua; los Arabes, para esquilan sus ovejas y cuidar los camellos; los indios Mesoamericanos, para cazar, morir, nacer, para hacer llover, para comunicarse con sus Dioses, etc. *¿Y nosotros... cómo nos expresamos?*, por desgracia cada vez se hace más grande la distancia entre el hombre y la Tierra; quizá una de las alternativas para unir ese abismo sea la *Música*.

El nacimiento de la música, así como el resto de las bellas artes, se relaciona principalmente con una concepción mágica del mundo. Los sonidos rítmicos tienen la característica de abstraer la mente, de provocar estados casi letárgicos, de llevar al individuo a una profunda meditación. Los tambores y las percusiones han sido instrumentos relacionados con el elemento religioso en casi todas las culturas.<sup>4</sup>

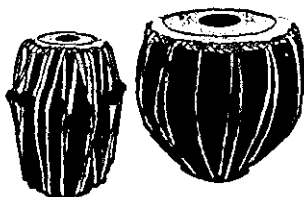


Fig. 5 Tambores

Si no tenemos claro lo que es la música, podremos confundirnos y creer que sólo es música la que se compone y se produce en un estudio y con instrumentos más avanzados, como los que conocemos, al no hacer esta diferencia, provocará que hagamos a un lado o despreciemos la música que hacen los grupos étnicos, que aún ejecutan algunas personas, para fortuna de nosotros, porque la música es y será el reflejo de nuestro Universo y de la naturaleza.

A partir de estos sonidos primitivos o arcaicos, han influenciado a músicos modernos a que incluyan instrumentos primitivos en sus melodías, dado que ningún equipo electrónico puede igualar la fineza y la claridad de los sonidos realizados por ellos, uno de esos músicos, entre otros, que utiliza los instrumentos étnicos en sus conciertos es *Jorge Reyes*, que acertadamente los combina con otros instrumentos electrónicos, logrando un estilo

<sup>4</sup> Huerta-Nava, Raquel. "Los interpretes magos". En Revista: *MD*: Vol. 10 No. 5 (mayo) Ed. Mundo Médico. México, 1995.



musical muy particular, que al escucharlo ha despertado en mí sensaciones muy específicas, como por ejemplo, movilizar mi conciencia y mi cuerpo.

## 4.2 LA MÚSICA COMO CURA INTERIOR.



Fig 6 *Guitarra.*

La *MÚSICA*, es uno de los medios más sencillos para acercarnos a la felicidad. ¿Quién no ha gozado alguna vez, cantando en alguna reunión (aunque sea en la regadera), escuchando la radio y recordando aquel momento tierno, amoroso o bailando en cualquier fiesta?. La música y el ser humano han caminado juntos, de la mano, desde el inicio de nuestro tiempo.

Cuando hablamos de música, hablamos de alegría, tristeza y un sinfín de *EMOCIONES*. Por qué sentimos emoción con ella, la respuesta es sencilla, los lóbulos temporales codifican los sonidos, éstos son también parte del sistema límbico que controla las emociones, éste es el motivo por el que estos sonidos causan alegría, euforia, etc.

Actualmente se sabe ya con certeza, que las emociones interfieren con el estado de salud no sólo mental sino físico.

Un estado de estrés o de depresión nos predispone para bajar las defensas del organismo haciendo presa fácil de las enfermedades: *gastritis, colitis, artritis, migraña, etc.* La música, tomando en cuenta, la predilección o gusto de la persona, sirve para prevenir o curar el estado de ánimo del mismo. Las enfermedades y hasta la muerte en innumerables casos, son una forma de renunciación y falta de interés producidos por el estrés o la depresión; la Música ha resultado ser una aliada maravillosa para combatirlas, levantando el estado de ánimo y para recuperar las ganas de vivir.

El hombre desde tiempos inmemorables utiliza el sonido y sus propiedades para transmitir mensajes hacia lo alto, a las fuerzas de la naturaleza, y a lo desconocido. De

igual manera, ha considerado a la enfermedad como un estado anormal que se ha ido transformándose, por lo que, ha buscado nuevas alternativas para restaurar el equilibrio en el organismo enfermo. Una de las alternativas, es la música, cuyos efectos sobre la mente y el cuerpo se han demostrado con hechos. El estudio de la música como medio terapéutico recorre un camino no muy firme, y con un desarrollo propio paralelo a los tratamientos médicos. Las personas que han empleado la música como cura, a través de los tiempos, han sido los magos, los chamánes, después un monje y por último en la actualidad un Psicólogo o un especialista en música.

El uso de la música como técnica para combatir las enfermedades, es casi tan antiguo como la música misma, pero los primeros escritos en donde se hace referencia a su influencia sobre el cuerpo humano son probablemente unos papiros de médicos egipcios, descubiertos en Kahum y que datan de alrededor del año 1500 a.C. La música, así como los cantos y las danzas tienen un papel vital en los ritos curativos mágicos tanto individuales como grupales. El sonido y la música, por sus raíces mágicas y religiosas, son empleados para comunicarse directamente con el espíritu de la naturaleza; sus poderes “mágicos” pueden ayudar a penetrar y/o a vencer la resistencia del espíritu del organismo contra la enfermedad.<sup>5</sup>

Posteriormente, los Griegos aplicaron de forma más sistemática la música como un medio curativo o preventivo de las enfermedades. Si Hipócrates fue llamado el padre de la medicina podemos reconocer a Platón y Aristóteles como los pioneros de la *Musicoterapia*. Los Griegos analizaron la música y sus elementos; sus teorías están relacionadas con los modos o secuencias de notas, que contienen un sentido matemático. Por esta razón, se atribuye a Pitágoras, el gran fisicomatemático, el empleo de la música para pacientes mentales, a esto llamaba él “medicina mental”.<sup>6</sup> Además, enseñaba a sus alumnos a cantar y hacer música, para “limpiarse” de las tristezas, miedos y angustias.

En los antiguos templos de China, India y el Tíbet, se han encontrado señales que la curación por la música fue una ciencia altamente desarrollada, cuya base se sustenta por la

---

<sup>5</sup> Idem.

<sup>6</sup> Alvin, Juliette *Musicoterapia*. Paidós. Barcelona, 1990.

creencia de que las vibraciones que emanan de fuerzas espirituales curan verdaderamente el mundo sonoro. Durante miles de años, estas tradiciones budistas e hindúes usaron cantos, ritmos extáticos y patrones melódicos para despertar sus centros de energía, llamados *chakras*.<sup>7</sup>



Fig. 7 El canto

El empleo de la música en terapia como debería decirse correctamente, más que *musicoterapia*, comenzó a delinearse en los inicios del Siglo XX, al principio a raíz de la obra del médico francés Chomet y posteriormente en las aplicaciones en las clínicas psiquiatras realizadas con el objeto de tranquilizar a los pacientes reclusos en las clínicas o bien como una forma de terapia ocupacional enseñando a tocar y cantar a los menos enfermos. Sin embargo, el uso de la técnica musical con un propósito más científico es un hecho relativamente reciente. Quizás, remontándonos a Italia, el primer autor en interesarse seriamente del tema ha sido Roberto Assagioli, quien inició a principio de los treinta una investigación acerca de los efectos de la música en el ámbito psicológico.

La “musicoterapia”, a la cual prefiero mencionar como *Sonoterapia*, ha llegado a ser una terapia auxiliar y un remedio reconocido por muchas personas; entre los que se cuentan a psicólogos educadores y músicos. Como dato curioso, Jung fue el único psicoterapeuta que atravesó individualmente por un tratamiento de musicoterapia con Margaret Tilly, una pianista que investigo sobre terapia y música.

Por otra parte, podemos mencionar que han existido aplicaciones a tratamientos de enfermedades físicas como: gastritis, colitis, neuralgias, artritis, etc. También está logrando

<sup>7</sup> Fregtman, Carlos. *Hidromecia*. Kairós. Barcelona, 1989.

enormes avances en personas incapacitadas, tanto en casos de daño cerebral, parálisis cerebral, retraso en el desarrollo y en situaciones que afectan la memoria y concentración.<sup>8</sup> En la actualidad, el sonido y la música, ya son reconocidos como elementos poderosos para facilitar una salud plena. Toda la música, desde la primitiva hasta el New Ege, pasando por el Rock, se utiliza como sabemos, en hospitales e instituciones a lo ancho del mundo; se emplea para reducir el estrés de la cirugía<sup>9</sup>, para diagnósticos diferenciales en psiquiatría; en terapias familiares y para estimular la comunicación no verbal en todo tipo de pacientes.

Hablar sobre "musicoterapia", sería muy extenso lo cual no es mi objetivo, afortunadamente hay una enorme bibliografía especializada en este tema, sino más bien invitar a los lectores a que comiencen a experimentar poro a poro, centímetro a centímetro; emoción con emoción; en su cuerpo el bienestar que pueden encontrar con tan sólo escuchar la música que más prefieran. Porque más allá de un conocimiento institucionalizado, existe un conocimiento Cósmico que sólo a través de nuestros sentidos lo entenderemos.

---

<sup>8</sup> Gaetner, R. op cit.

<sup>9</sup> Citado en Rev. *Año zero* 1995 op cit p. 62

### 4.3 AUDICIONES FÍSICAS Y MENTALES.



*Fig. 8 Trombón.*

A través de la historia, el ser humano, ha observado con interés los efectos de la música sobre él y en los demás. Esto ha provocado que haga especulaciones sobre fenómenos que se producen bajo el encanto de la música. Por lo que siempre será muy difícil separar los efectos fisiológicos y psicológicos que producen los sonidos.

Muchas personas amantes de los sonidos y de la música son investigadores y observaron los efectos sobre el ser humano, aunque también se han investigados los efectos en animales y plantas. Fueron ellos quienes, quizá disfrutaron la música como un deleite, admitieron su valor como un factor de estabilidad así como de un distractor de las preocupaciones o temores de las personas.

Fue así como, poco a poco estos investigadores tuvieron un enfoque más científico. Algunos entendieron que la música podía influir en el cuerpo como en la mente. También comprendieron que podía tener una relación entre los ritmos corporales y la música, como el pulso. Observaron el efecto de la música sobre la respiración, la presión arterial, disminución de la tensión, el proceso digestivo, etc. A su vez, el sonido ordinario, en cierta serie de información o patrón, es un vehículo de estados emocionales, que se liberan a través del sonido. Una obra musical nos conmueve y habitualmente es difícil expresar en palabras la emoción vivida.<sup>10</sup> También la música moviliza asociaciones y actúa a nivel psicológico en nuestro organismo, enlazando recuerdos, fragmentos de nuestra historia personal, imágenes y escenas escondidas en nuestro inconsciente.

Como sabemos, la música tiene el poder de afectar el ánimo porque contiene elementos sugestivos, persuasivos y obligantes. Cualquiera que sea su propósito, la música se relaciona siempre con situaciones o experiencias propias de la persona, pues ha nacido de

<sup>10</sup> Fregtman, 1989 op cit.

su mente, habla de sus emociones y expresa su capacidad perceptual; y por sí fuera poco, tiene la facilidad de entrar en los más profundos secretos del alma y de la mente.



Fig. 9 Clarinete

Las respuestas del hombre a la música, son el resultado de la influencia de factores como la receptividad física del hombre al sonido, su sensibilidad auditiva innata o adquirida y a su estado mental; sin olvidar otros factores como los prejuicios al medio la educación, a la cultura, al estilo de música preferido, el aprendizaje musical individual, etc., que son una parte muy importante que no podemos ni debemos ignorar.

Lo anterior es indispensable para aplicar la *Sonoterapia Transpersonal*, ya que el éxito así como las necesidades de la misma, van a depender de la comprensión de la naturaleza de las respuestas de la persona a la música.

No sólo la investigación de las respuestas físicas y psicológicas, como sabemos, tienen una influencia recíproca, son suficientes, sino que además los factores no contemplados que intervienen en la terapia hacen de la sonoterapia un arte más que una ciencia.

#### 4.3.1 AUDICIONES FÍSICAS.

La mayoría de nosotros sabemos intuitivamente que la música puede hacernos llorar, gritar, reír, bailar; mientras que los investigadores aún no se ponen de acuerdo como los sonidos pueden afectar nuestra estructura cerebral y como consecuencia afectar al mismo tiempo a todo el organismo.

El primer contacto con el sonido, lo percibimos a través de nuestro *Oído*, cuyas terminaciones nerviosas son puestas en acción que conectan a los canales talámicos y corticales, es decir con el sonido surgen conexiones a niveles neuronales que se encargan de relacionar el oído con los centros superiores cerebrales. Pero, aún sin la vía cortical el sonido puede despertar la actividad del sistema nervioso autónomo.

Según un ensayo editado por M. Crithley y R.A Henson, llamado *Music and the Brain: studies in the neurology of music*<sup>11</sup>, existen por lo menos tres procesos neurofisiológicos, que pueden ser activados por la música. *Primero*, ya que la música es un medio no verbal, transita a través del córtex auditivo directamente hacia el centro del sistema límbico, que es la red del cerebro medio que gobierna la mayor parte de nuestras experiencias emocionales, así como las respuestas metabólicas básicas, como la temperatura del cuerpo, la presión sanguínea y el ritmo cardiaco.

*En segundo lugar*, la música puede activar el resurgimiento de materiales archivados en la memoria a través del cuerpo caloso, que es una colección de fibras que conectan los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro, facilitando que los dos actúen armónicamente. Esto quiere decir que la música activa las funciones del hemisferio derecho, que es el que se encarga de la visión y del razonamiento holístico. Al mismo tiempo, las funciones racionales, que se ubican en el hemisferio izquierdo, comienza, a trabajar; por lo tanto, cualquier actividad creadora del ser humano surge de la combinación y acción conjunta de ambos hemisferios.

*En tercer lugar*, la música puede sintetizar la producción de ciertos agentes llamados péptidos, o estimular sustancias químicas que segregan el hipotálamo, llamadas endorfinas y que provocan un estado parecido al de *estar enamorado*.

Algunas respuestas físicas a la música consisten en reflejos espontáneos e involuntarios. Por ejemplo, nos encontramos inconscientemente imitando con la voz o con el sonido de algún objeto que estamos manipulando algún compás o fragmento de alguna música que estamos escuchando o quizá darnos cuenta que nuestra respiración se ha acelerado o disminuido durante un fragmento musical rápido o lento respectivamente.

Existen ciertos elementos musicales que afectan de manera específica nuestro sistema nervioso. Los *sonidos graves*, principalmente producen una relajación en las funciones corporales, mientras que los *sonidos agudos* reactivan las funciones corporales, teniendo como consecuencia una tensión nerviosa. Por otro lado, la velocidad o el volumen exagerado pueden sobreestimar los niveles y llegar a producir un estado de dolor físico.

---

<sup>11</sup> Idem

Se tiene la creencia que pueden causar *cáncer*, porque llegan a modificar los códigos genéticos por la destrucción del puente de hidrogeno de las células. Por eso, algunos *sonoterapeutas*, utilizan la música de *Mozart* y *Bach* porque estabilizan los puentes de hidrogeno que ayudan a que la persona se enferme menos. Alfred Tomatis, ha sido el único que ha podido comprobar científicamente los poderes de la música, realizando un experimento, donde expuso a personas a sesiones de música a 1600 HZTS, con lo cual, ayudo a recuperar memorias ocultas, así como también en problemas autistas y de aprendizaje

Resumiendo las investigaciones sobre los efectos fisiológicos del sonido y de la música en las personas, Benenzon<sup>12</sup> hace el siguiente listado:

- a) Según el ritmo, incrementa o disminuye la energía muscular.
- b) Acelera la respiración o altera su regularidad.
- c) Produce efecto marcado, pero variable en el pulso, la presión sanguínea y la función endocrina.
- d) Disminuye el impacto de los estímulos sensoriales de diferentes modos.
- e) Tiende a reducir o demorar la fatiga y consecuentemente incrementa el endurecimiento muscular.
- f) Aumenta la actividad voluntaria como escribir, practicar algún deporte e incrementa la extensión de los reflejos musculares empleados en escribir, dibujar, esculpir, etc.
- g) Es capaz de provocar cambios en los trabajos eléctricos del organismo.
- h) Es capaz de provocar cambios en el metabolismo y en la biosíntesis de varios procesos enzimáticos.
- i) Además, ampliar nuestro umbral de sensibilidad y nos facilita el acceso a otras formas de estímulo y percepción.

En este sentido, las aplicaciones de la música más evidentes y más fáciles de aplicar en terapia son en la disminución del estrés y como consecuencia lograr estados de relajación profunda. Las investigaciones más recientes que se han realizado sobresalen las de

<sup>12</sup> Benenzon, Rolando. *Manual de musicoterapia*. Paidós. España, 1981.



Liebman y Maclaren<sup>13</sup>, quienes examinaron los efectos de la música en la relajación con niveles de ansiedad en adolescentes embarazadas. Hubo grupo control sin música y uno experimental con música; el análisis reveló una diferencia significativa entre los dos grupos, en donde el grupo experimental si redujo sus niveles de ansiedad.

Por otra parte, Pacheco y Herrera<sup>14</sup>, realizaron un trabajo llamado *Efectos de escuchar rock progresivo en niveles de ansiedad en estudiantes universitarios*. Los estudiantes se dividieron en dos grupos, en donde a un grupo se sometió a dos sesiones de música de 30 min., cada una. Los resultados obtenidos a través del análisis estadístico, demostró una mayor relajación en la población femenina y una considerable disminución de la ansiedad, contraria al grupo que no se sometió a sesiones de música.

Como ven, estas investigaciones son tan sólo unos pequeños ejemplos de una extensa área de investigación que en la actualidad esta seduciendo a muchas personas dentro del campo de la salud, para investigar y experimentar en carne propia los efectos de la música en los seres vivos; existen muy pocas investigaciones sobre su aplicación al tratamiento de enfermedades o de invalidez físicas. De igual forma, la música puede desempeñar una opción muy valiosa en la educación de quienes padecen lesiones cerebrales en niños y adultos.

Otro beneficio, que sigue en investigación es la reforzar la unión emotiva entre la madre y el feto, a través de la *Música in útero*, ayudando, al mismo tiempo, a estimular el desarrollo neuronal y nervioso del Bebé con la exposición sonora durante la gestación.

#### 4.3.2 AUDICIONES MENTALES.

Las respuestas a la música, que al principio son provocadas por un estímulo perceptual, son tanto fisiológicas como psicológicas. Su interacción se debe a la combinación de diversos elementos musicales que se presentan durante la ejecución de una pieza musical; por ejemplo, la melodía, el ritmo o el tono, etc.

<sup>13</sup> Liebman, Sammi y Maclaren, Aileen. "The effects of music and relation on third trimester anxiety in adolescent pregnancy", en *Journal of music therapy* Vol. 28 (2) 1991 Pp. 89-100.

<sup>14</sup> Pacheco, A.D. y Herrera, F.A.M: "Efectos de escuchar rock progresivo en el nivel de ansiedad en estudiantes universitarios". Trabajo presentado en: *I Encuentro nacional de psicología*. ENEP IZTACALA. Memorias, 1992 p. 19

Por lo que las respuestas psicológicas provocadas por una experiencia musical, dependerá, principalmente, de la capacidad del oyente como la del ejecutante al tratar de comunicarse con los receptores, es decir, no dependerá necesariamente de la calidad de la música. Las asociaciones, como los recuerdos o la transferencia causadas por la música tendrán un origen de la propia historia personal y la experiencia de quien la este escuchando en ese momento.

La música, según Alvin<sup>15</sup>, actúa directamente sobre los niveles del *ello*, *del yo* y *del superyó*. Es capaz de despertar o expresar instintos primitivos y aún a facilitar que se manifiesten. También puede contribuir a afirmar el Yo; liberar o controlar las emociones al mismo tiempo; además puede sublimar algunas emociones, satisfacer el deseo de perfección a través de experiencias estéticas y espirituales. La música tiene una gran influencia sobre las experiencias de la persona porque tiene una estrecha relación con los tres niveles de personalidad.



Fig. 10 Lyre

La historia musical de cada persona deja una profunda huella en la memoria que se asociara con sentimientos positivos o negativos. Es por eso que mucha gente es más sensible y vulnerable a cierto tipo de música en particular. Por lo que se dificulta determinar como y porque y de que forma se dan las respuestas psicológicas ante la música.

Sin embargo, el creciente avance en el estudio de la conducta humana y su repercusión en el medio ambiente, así como las respuestas a ciertos estímulos, nos permiten comprender mejor los efectos de la música para aplicarlos terapéuticamente. Por ejemplo, los *ritmos lentos* (Adagio de Albanoni), generan sentimientos *de muerte, depresión, debilidad, parálisis*; mientras que los *ritmos rápidos* (Chaikovski, Beethoven), provocan

<sup>15</sup> Alvin, J. Op cit.

*ansiedad, movimiento, compulsividad, fortaleza, agresividad. Los tonos menores, hacen que la persona se ponga triste, pesimista, melancólica; a diferencia de los tonos mayores (Himno a la alegría) que provocan alegría, euforia, optimismo.*<sup>16</sup>



*Fig.11 Música Clásica.*

También la música da origen a la comunicación, la identificación, la asociación, la fantasía, expresión personal y el conocimiento de sí mismo.

Los efectos psicológicos de la música, pertenecen a funciones que cualquier ser humano tiene acceso a ellas de varias maneras; no sólo se relaciona con estados de ánimo, sino con experiencias pasadas. Esto quiere decir, que la persona, durante toda su vida, escucha una diversidad de sonidos, de forma inconsciente que son retenidos en la memoria, que posteriormente serán recordados y asociados con estados de ánimo, imágenes o sensaciones que tendrán una relación entre sí. Además puede traer a su memoria sensaciones perceptuales tales como olores, contactos o colores. Estas imágenes y sensaciones pueden explicar su asociación con estados psíquicos en los cuales la individualidad, el tiempo o el espacio desaparecen o toman otra dimensión; porque mucho de su poder se debe a la *Imaginación*.

Sin importar el tipo o la calidad de la música o de los sonidos, puede ayudar al escucha a profundizar y a descubrir su personalidad mediante un proceso terapéutico, por lo que es necesario que el ejecutante también adquiera o desarrolle su propio conocimiento de sí mismo, que se vera reflejado en su música.

<sup>16</sup> Muñoz, Victor. "Musicoterapia humanista". *III Cido de conferencia humanistas*. UNAM IZTACALA Septiembre 1996.

Las investigaciones, más recientes <sup>17 18 19</sup>, han puesto en evidencia la influencia directa e indirecta que ejerce la música sobre numerosas funciones psicológicas, así como los estados afectivos. Teniendo claro esta, en cuenta el genero musical que otorgará un valor específico a la tonalidad, la armonía, el tiempo, la melodía, el timbre y los arreglos musicales, sin olvidar las variables como el contexto sociocultural de la persona, la personalidad, etc.

#### 4.3.3 ROMPECABEZAS SONORO.

La calidad y el tipo de música y los efectos que producen dependen de los diferentes elementos del sonido. Algunos elementos como la *Intensidad, el Timbre y la Altura*, son partes inherentes del sonido como sustancia acústica. Los otros elementos que dan forma y un sentido expresivo a la música son los producidos por las relaciones entre sonidos, esos elementos son: *la Melodía, la Armonía, el Ritmo y el Tempo*.



Fig. 12 Armonía musical.

Los estudiaremos por separado, pero no hay que olvidar que existe una interrelación para fundirse en la ejecución musical.

a) **INTENSIDAD.** La Intensidad de un sonido esta en relación con la *Amplitud* de las vibraciones, lo que afecta su volumen y su potencia, es decir, la intensidad del sonido puede ir desde lo apenas audible hasta lo ensordecedor. Mucho tiene que ver la intensidad para aumentar o disminuir los efectos de la música.

<sup>17</sup> Russell, Lori. "Comparisons of cognitive music and imagery techniques on anxiety reduction with university students", en: *Journal of college student development*. Nov. Vol. 33(6) 1997 p.p. 516-523

<sup>18</sup> Stratton, Valerie, "Influence of music and socializing on perceived stress while waiting", en: *Perceptual and motor skills*. Aug. Vol. 75(1) 1997 p. 334

<sup>19</sup> Cox, Wendy and Kenardy, Justin. "Performance anxiety, social phobia and setting effects in instrumental music students", en: *Journal of anxiety disorders*. Jan-Feb. Vol. 7(1) 1993 p.p. 49-60

Por ejemplo, el aumento del volumen tiene un efecto, en algunos oyentes, satisfactorio y un sentimiento de protección contra las interferencias físicas o psicológicas. Por el contrario, el volumen débil produce una sensación de intimidad y privacidad. Provoca una tranquilidad, lo cual puede molestar a un oyente que necesita de emociones fuertes. Al mismo tiempo la suavidad, cuando se acompaña del ritmo, puede dar la impresión de fuerza.<sup>20</sup>

b) *TIMBRE*. El Timbre, depende de la Armonía presente en cualquier sonido, es uno de los elementos más sugestivos de la música. Con el Timbre, se logra una significación psicológica profunda por su poder de asociación.

El Timbre, no es necesariamente rítmico y sí muy sensual, que produce al que escucha, una agradable seducción auditiva sin racionalizarse, por lo que no surge ningún mecanismo de defensa, es decir a través del timbre no se piensa tan sólo se siente.

c) *ALTURA*. La frecuencia o la Altura, en términos musicales, es producida por el número de vibraciones del sonido; generalmente su efecto en la persona es puramente físico y racional. Sin embargo, las vibraciones muy rápidas son un estímulo nervioso intenso, las más lentas tienen un efecto relajante. Las personas que son muy tensas o nerviosas pueden experimentar sensaciones indeseables por frecuencias muy altas si duran mucho tiempo; estos efectos pueden disminuir por la presencia de otros elementos relajantes como la suavidad o el timbre.

d) *MELODÍA*. Es el componente horizontal de la música, así lo expresa Gaetner<sup>21</sup>, como una sucesión de sonidos cuyas relaciones permiten una percepción global. La melodía se dirige en particular a las emociones de la persona, y al parecer, esa es la tonalidad y el modo que determinan en forma más especial sus resonancias.

e) *ARMONÍA*. Contrario a la Melodía, la Armonía es el componente vertical de la música. Los sonidos se encuentran organizados en forma simultánea en acordes.

Existen dos tipos de acordes llamados *consonantes* y los llamados *disonantes*. Los estudios realizados sobre la influencia de los acordes, demostraron que el acorde

<sup>20</sup> Alvin, op cit

<sup>21</sup> Gaetner, op cit

consonante provocaría estabilidad y calma y los acordes disonantes inquietud, tormento y agitación. Se puede aceptar que las disonancias generalmente provocan estados de tensión debido a que la excitación intermitente de nuestros aparatos nerviosos actúan con más vivacidad que una excitación regular y estable. Pero la noción de disonancia dependerá en gran parte de cada cultura y del contexto musical en el que se encuentra la disonancia.<sup>22</sup>

f) *TEMPO*. Es la velocidad media de ejecución de una obra musical. El Tempo tiene un papel principal en la interpretación y en las reacciones que provoca la música en la persona que la escucha.

g) *RITMO*. El Ritmo, es la pulsión vital, es el latido del corazón, el flujo de nuestra respiración. El ritmo es la esencia del Universo, ritmo tienen las fases de la luna, los movimientos de las estrellas, las órbitas de los planetas; la vida tiene ritmo, en el canto de las aves, en el movimiento de las alas de un colibrí, en la menstruación de una mujer, ritmo tiene el infinito. Que razón tenía Platón cuando decía que el ritmo es *el orden en el movimiento*.

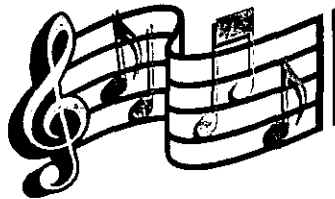


Fig. 13 Notas musicales.

En palabras musicales, el ritmo está compuesto por una periodicidad y una estructura comprendidas en una globalidad y, se organiza sobre la base de esquemas dinámicos y repetitivos.<sup>23</sup> También es el elemento regulador de la música, porque sigue un orden intelectual y mantiene las emociones que provoca dentro de los límites del tiempo.<sup>24</sup>

Los efectos del ritmo son muy diversos y fáciles de identificar. El ritmo puede provocar una conducta de extrema ansiedad o inducir el sueño, puede crear conciencia de

<sup>22</sup> Idem.

<sup>23</sup> Idem

<sup>24</sup> Alvin, op cit.

movimiento o tener un efecto hipnótico. Pero esto no es una regla general, a veces el ritmo puede ser suave y lento que pueda provocar mucha vitalidad y energía.

Sin embargo, sí se ha comprobado que cuando la música rítmica se repite indefinidamente y mantiene su ritmo, no hay límite a sus efectos sobre los instintos primitivos. Por ejemplo, las danzas primitivas tienen ritmos indefinidos, repetitivos y con una gran velocidad creciente, que genera en ocasiones un descontrol erótico y la exhibición de gestos y movimientos corporales incitadores<sup>25</sup>; otras veces su efecto puede llegar a desatar conductas indomables<sup>26</sup>. Por ejemplo el ritmo del *Speed Metal*, se caracteriza por sonidos indefinidos y repetitivos provocando una aceleración en el ritmo cardíaco y al mismo tiempo despierta los instintos más salvajes del hombre generando una agresividad y violencia incontrolables.

Por lo tanto el ritmo es *Emoción*, pues las tensiones y relajaciones, relacionadas con su percepción, son vividas en profundidad. Por consiguiente, actuará sobre los ritmos vitales disminuyéndolos (relajación) o aumentándolos (excitación). Es importante recordar siempre que la música como el sonido necesitan para existir el Ritmo así como todas las cosas que existen en el Universo.

En terapia, la mejor música, es probablemente, la que mejor Emociones y recuerdos provoquen en la persona, siempre y cuando los medios tecnológicos también sean mejores. Cualquiera que sea su clase, toda la música posee los mismos elementos descritos anteriormente.

---

<sup>25</sup> Moccio, Fidel. *El taller de terapias expresivas*. Paidós México, 1994 p. 28

<sup>26</sup> Alvin, op cit. p. 95

#### 4.4 SONIDOS DEL UNIVERSO.



Fig. 14 El Universo.

Somos seres de sonidos, porque escuchar la naturaleza, escuchar una melodía, es también escucharse por dentro, mirando hacia nuestro interior y no simplemente viendo; reconociendo formas dentro de las formas, es un conocimiento vital y revelador.

Desde la más antigua cultura hasta nuestros días se hace música, y pareciera que la música nos ha acompañado durante todo este tiempo lleno de transiciones. Se han encontrado en ruinas vestigios de instrumentos musicales, que seguramente eran utilizados por las personas que habitaban esa época, por lo que la música y los sonidos constituyen para la humanidad una necesidad esencial; en la actualidad se consume música en todas las culturas sociales -sin importar nacionalidad- como se consumen los alimentos.

Los sonidos, no tiene fronteras, existen los límites, pero como enseñaba un maestro Zen, ... *siempre debes impulsarte más allá de ellos.*

La música y/o los sonidos pueden trascender las fronteras del Ego, asegura Fregtman<sup>27</sup>, porque se convierte en una corriente transpersonal que va más allá de nuestro ser individual. Entonces, se puede hablar de una *Música Universal*, es decir sin *Fronteras*. La música no puede ser reprimida, aún en el régimen político más opresor, los sonidos son sinónimos de *Libertad*.

Los Taoístas consideraban que los sonidos son una expresión de la Armonía del Universo, y este concepto es desarrollado hasta sus últimas consecuencias. Ellos entienden

<sup>27</sup> Fregtman, Carlos. *Música Transpersonal*. Kairós Barcelona, 1990.



al Universo como un sistema de sincronidad interrelacionado y armónico, a diferencia del planteamiento newtoniano, en donde los fenómenos de la vida se relacionan unos con otros en una conexión de causa-efecto.

Dejemos que los sonidos y nos envuelvan y transporten, nos sostengan y nos bamboleen como el *Viento*, nos guíe y nos enseñe y finalmente nos sorprenda, porque fluir con *el tao* también es fluir con los Sonidos del Universo.

Quienes comprenden el Tao, quienes lo viven, pueden, al mismo tiempo, disfrutar escuchando los sonidos sin ningún propósito mental. Esto no significa que el oyente deba adoptar una posición "especial" para escuchar, ni que no pueda interrumpir su audición si desea hacer otra cosa.<sup>28</sup> Al escuchar la música, simplemente se tiene que dejar la mente libre de pensamientos, en un proceso sereno y en el más completo silencio. El músico Zen crea sus melodías sin ninguna predisposición, sólo permite que su mente, sus sentidos, su sistema nervioso y sus dedos actúen por sí mismos sin ninguna orden mental.

En el libro de las Mutaciones, el espíritu de la música se hace presente en el signo *Yü*, el entusiasmo. Según el *I Ching*<sup>29</sup>, la música posee tres características orgánicas:

- \* Es producto de la fantasía.
- \* Es un arte nacido de la emoción.
- \* Representa las formas en que se manifiesta la energía vital.

El principio vital que fluye en el músico, es entendido como un estado de unión fluida con el Tao, confluyendo en la simplicidad, la espontaneidad natural, la blandura, la intuición, la variedad interior, la ausencia de erudición racional y de distinciones o separaciones.<sup>30</sup>

El espíritu taoísta de la música intenta elevarse a niveles de conciencia, provocando una verdadera alquimia energética vibracional en aquellos que tienen la posibilidad de sintonizarse con la música.<sup>31</sup>

---

<sup>28</sup> Fregman, 1985 op cit

<sup>29</sup> Wilhem, R. op cit

<sup>30</sup> Fregman, 1990 op cit

<sup>31</sup> Idem.

Por otra parte en la civilización o cultura del Oeste, se considera a la música como un elemento del exterior de la vida; en la actualidad los instrumentos musicales, son tan sólo eso, instrumentos que permanecen guardados en un oscuro closet o arrumbados en una polvorienta pared. Nos encontramos desorientados y decepcionados porque hemos olvidado que la magia que emana de la música o de los sonidos proceden de una ley Cósmica que sólo espera que nuestras manos y nuestros oídos puedan hacerla nacer.



Fig. 15 El Piano.

Cuando hablo de sonidos del Universo, no me refiero a sonidos ajenos a nosotros, al contrario sólo permítanse la oportunidad de escuchar y se darán cuenta que nos pertenecen; también me refiero a que la música no tiene fronteras ni nacionalidad, la *música es universal*.

Por eso puedo hablar de la música del Oeste como en el Este, *sin fronteras*.

Un músico hindú sabe que tan pronto como el humano tuvo entendimiento y tomo conciencia de las expresiones espirituales, los sonidos y los ritmos le fueron revelados. Conforme nuestra percepción se afinó, fuimos capaces de percibir sonidos sutiles que nos conmovieron permitiéndonos armonizar nuestra conciencia con estadios superiores de la realidad.

La *música prehispánica*, es aún hoy en México, *un arte sagrado*. Todo arte es un camino de acceso y no una finalidad, pues esto implicaría que su misión sea un límite. Nuestros ancestros sabían que el mundo existe pero que no es real y que sólo cerrando sus oídos humanos comenzarían a escuchar el *Sonido mudo, el sonido del Silencio*.

*Corazón del cielo.  
El silencio y el vacío,  
absolutos se perciben  
en el principio de las cosas,  
en el universo donde flotan  
antes de crearse  
los que se relatan en los libros,  
los que conocemos con la vista.*

Tribu.



*Fig. 16 Guitarra acústica.*

La música de una naturaleza específicamente espiritual, como puede ser *el Canto Gregoriano, los Gongs Budistas, los Ragas Hindúes o similares*, parecen demasiados extraños para las personas. Sin embargo, *los mantras*, tienen como finalidad, entre otras cosas, provocar un estado de conciencia supraconsciente. Con el canto mantrico se desarrolla la respiración, aumenta la proporción del oxígeno que riega al cerebro, y por lo tanto modifica la conciencia del emisor y del receptor.



El Mantra hindú más conocido es el *OM: OM AUM AOUM MM*. La mayoría de los mantras contienen "M" o "N", sílabas que parecen resonar en la cabeza aún cuando se repitan en silencio. *OM OMM*. El simple hecho de imaginar sencillamente estas sílabas sonoras pueden desencadenar una onda vibratoria en la región del cerebro que se encuentra entre los ojos y bajo la frente (por encima del entre cejo).<sup>32</sup> Científicos y estudiosos del occidente de este fenómeno, afirman que el apoyo dado al último fonema "M", expulsando el aire por las fosas nasales, propaga la vibración hacia el centro del cráneo haciendo

<sup>32</sup> Fregtman, 1985 op cit.

vibrar, por un fenómeno de resonancia, la hipófisis y la glándula pineal. La glándula hipofisiaria controla la síntesis de numerosas hormonas, se relaciona con el equilibrio y asegura la orientación del cuerpo en el espacio: la pineal coordina el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón, así como el pulso rítmico de las glándulas sexuales. Además aseguran que con la repetición del mantra se da una transfusión del comportamiento físico, orgánico y psíquico.<sup>33</sup>

*Aquel mortal que escuche y diga el OM, trascenderá el pasado, el presente y el futuro, cruzara las barreras del propio Yo. Existe el sonido cósmico, inaudible y el sonido audible*, afirman los Vedas.

La voz Humana y su expresión (*la monodia o canto a una sola voz*) fue un arte elaborado por el hombre primitivo que surgió depurándose hasta la época del cristianismo. Para los historiadores de la Edad Media, *el Canto Gregoriano* cumplía el papel de liberar en la Tierra una forma de energía Cósmica capaz mantener la civilización en consonancia con los cielos. Sin esta actividad, sin el cántico, se creía que la comunidad perdería su estado de armonía con el Universo.

El crítico musical Adolfo Salazar<sup>34</sup>, explica que el primitivo canto cristiano surgido en el Siglo IV por el Papa San Gregorio quien estableció los fundamentos de una liturgia musical homogénea y organizada; conserva el sentido del *Ethos* musical de los griegos (los efectos expresivos y morales de la música sobre el ser humano) al producir estados anímicos de alegría, euforia o tristeza; el mismo fenómeno que podría observarse en los Ragas y mantras hindúes y en los makamaths de los musulmanes.

Según el hipnólogo José Antonio Plaza<sup>35</sup>, los tonos armónicos y melodiosos y el final prolongado de las sílabas del Canto Gregoriano producen alteraciones en la frecuencia de ondas cerebrales, no sólo en quienes oyen la música, sino también en quienes la cantan. Los cantores pueden llegar a experimentar verdaderas sensaciones de éxtasis místico. La hiperventilación pulmonar exigida por las canciones producen vibraciones en la tasa de gas

<sup>33</sup> Idem.

<sup>34</sup> Citado en *La historia de la música*. Ediciones del Prado. Madrid, 1994.

<sup>35</sup> Citado en: Villarubia, Pablo. "Raíces esotéricas del Canto Gregoriano", en *Rev.: Añs Cera* 1995 op cit. pp. 72-76.

carbónico y de oxígeno en la sangre, lo cual influye en el pensamiento del cerebro. Es como un “estado de embriaguez mística”, lo define así el hipnólogo.

Además de su valor como entretenimiento, la música -como vemos- proporciona sutiles mensajes espirituales que no pueden transmitirse con las palabras.

Los sonidos y/o la música son un medio de transmitir mensajes, en donde, los tonos que se escuchan, por ejemplo, en una Quena peruana, comunican siglos de dolor e implican también una especie de nobleza, entusiasmo por la vida y paciencia. Los espirituales negros nos hablan de la injusticia y de la creencia en un mundo mejor que ha de venir. Los ritmos sincopados del Jazz insinúan la variabilidad del universo y de la ilusión que subyace en nuestro sentido asumido de un mundo inmutable.<sup>36</sup>

La naturaleza tiene un lenguaje que rebaza nuestros oídos humanos, y es a través de nuestros sentidos sin fronteras que establecerán los códigos para traducir lo que esos *sonidos de la floresta* nos quieren decir. El sonido viaja más allá de las palabras para aterrizar en nuestra conciencia Universal y así iniciar un viaje hacia las profundidades de la vida y descubrir nuevos espacios mentales que nos permitirán disfrutar de nuestra propia esencia Transpersonal.



Fig 17 Flauta

<sup>36</sup> Carroll, David. *La vida interior del niño*. Robinbook. Barcelona, 1992.

## 4.5 MUSICA TRANSPERSONAL.



Fig. 18 Bajo Electrico.

*Sentir una música es ser esa música.  
Sentir lo que otro músico dice es ser él.  
Ser otro es de gran utilidad metafísica.  
Porque Dios es todos nosotros.  
Ser música,  
Ser otro  
Es sentir eso que llamamos Dios  
dentro de nosotros mismos*

GISMONTI.

Todo aquel que se anime a imaginar más allá de sí mismo, que tenga coraje para adentrarse en lo ignorado o desconocido, cruzará las barreras de la "región de la mente" y se abrirá al camino de lo nuevo, de lo inexplorado, lo diferente, lo creador.

La música es una capacidad inherente al ser humano en donde todos podemos encontrar un vehículo de expresión sonora auténtico. Con nuestro cuerpo, nuestra voz o con un instrumento construido por nosotros, para producir sonidos; puede proporcionar un placer inusitado. ¡INTÉNTALO!

El término *MÚSICA TRANSPERSONAL*, en palabras de Fregtman: *...delimita una serie de experiencias en donde se produce una expansión de la conciencia más allá de los terrenos habituales del ego (yo) y de las limitaciones ordinarias del tiempo y del espacio. La música -en cuanto expresión y camino transpersonal- es una manifestación de la conciencia que nos permite acceder a experiencias de una extensión de la identidad que va más allá de la personalidad y la individualidad. Desde este enfoque, escuchar o generar cierto tipo de sonidos organizados, movidos desde las raíces de nuestro ser profundo, puede facilitar el crecimiento y la toma de contacto con estados diferentes de atención y lucidez que trasciende los niveles reconocidos.*<sup>37</sup>

Hablar de Música Transpersonal, continua Fregtman: *....implica afirmar que la música no sólo expresa algo, sino que, más allá de reflejar placer, dolor y los variables estados de la mente cotidiana, sirve -en el mejor de los casos- como vehículo a la expresión de*

<sup>37</sup> Fregtman, 1989, op cit p. 69

*vivencias espirituales. Personalmente, pienso que la verdadera música, la gran música, y a la vez lo que hace de la música un verdadero alimento sutil, es de naturaleza implícitamente espiritual.*<sup>38</sup>

Al leer sobre música, descubro lo insensible y lo inaudible que son las palabras escritas, lo único que escucho es el eco que hace mi voz en mi mente al leer un libro de música, sin embargo, es al mismo tiempo motivante leer como otras personas han explorado otras dimensiones a través de la música, por eso es mucho más excitante vivir en nuestro cuerpo dichas experiencias. Lo que se necesita es tener un cassette o un CD de la música que nos gusta y que nos haga despertar emociones escondidas en nuestra conciencia, posteriormente reproducirlo en un equipo de sonido, el resto hay que dejarlo a nuestros sentidos y a nuestra conciencia.

Pero la gente que no esta familiarizada con los efectos fisiológicos y psicológicos de la música, bloquean su percepción y se limitan a decir que esa música les causo tristeza o alegría y que les hizo recordar alguna parte de su vida. No se han dado cuenta que han experimentado un estado de conciencia, una experiencia transpersonal, la cual la ha desperdiciado.

La música así como los sonidos, me han llevado a un estado no racional, donde mi cuerpo fluye a través del sonido; a una circunstancia no natural, a espacios poco comunes; a otra realidad, por lo tanto la música me llevo a trascender una *realidad transpersonal*.

El músico crea, revela e impulsa una nueva realidad transpersonal. Como el científico o el místico, buscan nuevos caminos para expresar su sensación y la estrecha vinculación con el Universo.



*Fig 19 Flauta.*

<sup>38</sup> Fregtman, 1990, op cit p. 10

El músico que no revela nuevas realidades deja de ser creador. La música como fuente de creación, al igual de revelar nuevas realidades nos abre puertas para la *Psicoterapia Transpersonal*, de descubrir opciones para el bienestar del ser humano, sin embargo, si la música o la psicoterapia no tiene ese “don de crear”, dejan de tener sentido, ya que no cumplen su objetivo de crear, porque las dos dejan de existir.

El ser músico no significa, hacer música, tocar un instrumento, para mi músico es el que utiliza su cuerpo para hacer sonidos, silbar una melodía, es hacer música; tener dos oídos y que los sonidos vayan más allá de los mismos, es hacer y disfrutar la música. El disfrutar las sensaciones en nuestro cuerpo a través de ella, es también hacer música, por lo tanto *todos somos músicos*.

El hacer cualquier tipo de música o sentirla, de alguna forma somos parte de esa creación, porque ella lleva algo de nosotros y porque la hicimos parte de nosotros.

La Música Transpersonal tiene que ser hecha por un *Músico Transpersonal*, que a través de las notas musicales logro trascender su ego. Entonces cuando una persona escuche los sonidos transpersonales se le facilitara el camino de la *Autorrealización* o de la *Trascendencia*. Porque para el músico *Autorrealizarse es hacer música*. Para el hombre autorrealizarse es oír música autorrealizadora, porque fue hecha por una persona autorrealizadora.

Por consiguiente, para explorar nuevos niveles de conciencia a través de la música, es importante que el creador (músico) sea *Sincero*; porque implica asumir con su música una responsabilidad, que no se da en la mayoría de las personas. Cada vez que un músico se responsabiliza, hay una realización de sí mismo.



Fig. 20 Sitar.

Todo músico debe hacer una profunda introspección, para descubrir quién es, qué es, qué le gusta o no, qué es bueno y malo para él, cuál es la dirección de su vida, su misión.



Además, tiene que seguir sus *impulsos* creadores, para reconocer lo eterno, lo místico, lo simbólico, lo ritual, lo virtual; que al final, nosotros los oyentes lo percibiremos a través de nuestros sentidos.

Con relación a esto, Maslow, comenta que el músico no sólo es parte de la naturaleza y ella parte de él, sino que además él y su obra deben ser mínimamente *isomorficos* (similares) con la naturaleza para poder ser viables con la misma. Por ende, la comunión del músico y la naturaleza que la trasciende no precisa ser definida como algo no natural o sobrenatural, pues se la puede considerar una experiencia biológica o evolutiva.

El músico, continua Maslow, se orienta hacia el crecimiento y la creación, en vez de dirigir sus actos hacia la defensa, la seguridad o el miedo. Su vida es un proceso de elecciones sucesivas; pudiendo escoger, un músico jamás toma una elección regresiva, siempre opta por una progresiva. Un artista debe "escuchar" las voces del impulso, y dejarlas que emerjan. Para Maslow, escucharse por dentro es escuchar nuestra voz verdadera, nuestra necesidad, y no las voces introyectadas de papá o mamá, el sistema sociopolítico, la autoridad, la tradición, las creencias o las modas.<sup>39</sup>

Por otra parte la experiencia de hacer y escuchar música son muy distintas entre sí, pero al mismo tiempo tan parecidas, porque las dos estimulan la creación, por un lado, el músico, le esta dando vida a las notas musicales que dan como respuesta una creación completa, y por el otro lado, el que escucha, hace que en su mente comience a dar vida a recuerdos perdidos o muertos, a crear un mundo fantástico donde él le da vida a sus emociones a esas experiencias, por ende esta creando, *porque los dos están vivos ...*

Es cierto la música nos hace crear un mundo imaginario, por lo tanto para el hemisferio izquierdo sería un mundo irreal, pero también en esa irrealidad se puede vivir, sin que se confunda con un desequilibrio psiquiátrico; *porque toda realidad inicia con un sueño irreal*. Los sonidos nos permiten explorar el mundo irreal y real al mismo tiempo; sólo existe una frontera que divide esta realidad, derrumbando esos dos conceptos se fusionarán para ser uno solo.

---

<sup>39</sup> Maslow, 1990 op cit.

El primer paso es comenzar a ver ese límite. Un límite inexistente pero perfectamente real. Una frontera que divide en dos una sola realidad. Esos límites de la conciencia, son lo mismo que Wilber establece como frontera de la conciencia, que sólo sirve para fragmentar la realidad. Si alcanzamos a ver el límite descubriremos el dualismo que existe en nosotros. La realidad es sinónimo de Unificación, pues no es una cosa que se aprehende ni se arma como un rompecabezas.

Es sólo a través de la *Emoción* y con la emoción, que la música puede convertirse en una alternativa para devolvemos una realidad sin deformaciones. Profundizar en los sonidos es sentir y comprender el lenguaje expresivo de las emociones en nosotros. Es a partir de la música donde encontraremos un lugar de reunificación con la emotividad pérdida.

De la misma manera la música se convierte en una llave que nos libera de las cadenas sociales y ególatras que provocan en el individuo sentirse preso dentro de su propio cuerpo. Por eso, la música nos otorga una *Libertad* que nos permitirá crear y sentir emociones.

Pero es imposible, en ocasiones expresar esa emoción en palabras; se ha dicho que la *música carece de palabras*; pero esto no impide que las personas y los animales absorban la espiritualidad que difícilmente podría entenderse a través de las palabras, ya que esa espiritualidad sólo se encuentra en la profundidad del Ser.

Alan Watts, señala: ....que la música es la aproximación más sugestiva al "lenguaje sensual" de Boehme, ya que al contrario del lenguaje corriente, no se refiere a nada que esté fuera de ella misma y aunque tiene frases y modelos, carece de oraciones que separen al sujeto del objeto, y de formas del discurso que limitan las cosas y los hechos. Aunque en principio nos parecen "abstractas", la música y la matemática pura están más cercanas de la vida que los lenguajes útiles, concebidos para indicar significados ajenos a ellos mismos.<sup>49</sup>

La música transpersonal no existe sin el sonido; así como tampoco existe el instrumento sin el músico que le da vida, ni la música sin el ser humano.

---

<sup>49</sup> Watts, 1987, op cit p. 205

A partir de esto, la Música Transpersonal concibe al hombre como un organismo, una unidad en desarrollo, algo diferente y mucho mayor que la suma de sus partes. Una visión holística, es también una visión ecológica e implica una transformación de nuestra visión del mundo, un cambio en nuestros pensamientos, percepciones y valores.<sup>41</sup>

En los años más recientes, se ha generado una corriente musical alternativa, *el New ege music*, que a pesar de no haber surgido paralelamente a la Música Transpersonal, comenzó a difundir una *música para la salud* o la armonía interior, con ello desempolvo un sentido olvidado en la música como medio de expresión, para expandir la armonía del Universo y un estado de conciencia puro, implica que el músico tenga una percepción holística de la realidad así como sus obras una funcionalidad que permita que la gente se le facilite su camino hacia la autorrealización.

*La nueva era* es un movimiento que se ha generalizado mundialmente para agrupar a aquellas personas, ideas, alternativas en la alimentación, corrientes holísticas de la salud, expresiones artísticas como la música; que busquen una nueva realidad que defina al tercer milenio.

La música también se desarrolla y evoluciona, la música Transpersonal que toca nuestro espíritu, y que expande nuestra conciencia es el resultado natural de una realidad que fluye sin fronteras y deformaciones.



Fig. 21 Maracas.

#### 4.5.1 MÁS ALLÁ DE LOS OÍDOS.

El *oído* es un órgano receptor asociado con la orientación general del cuerpo, el sentido del equilibrio, la orientación témporo-espacial, el control de los movimientos y la

<sup>41</sup> Fregman, 1989, op cit.

acción corporal. Constituye una vía preponderante en la adaptación del organismo a su medio.

Los sonidos que escuchamos son una creación nuestra; toda experiencia es subjetiva, tenemos conciencia de los productos de los procesos de percepción, pero los procesos mismos son inaccesibles. Creemos lo que dicen nuestros sentidos, pero en la realidad es el cerebro el que fabrica la imagen que creemos percibir objetivamente. Como sabemos, la experiencia del exterior está mediada por nuestros órganos sensoriales y vías neuronales; la imagen sonora que creo escuchar es y será creación mía y existe en una relación indivisible conmigo.<sup>42</sup> Nuestras imágenes musicales, creadas por nuestra conciencia y por nuestros sentidos no pueden ser falsificadas por ninguna otra persona, porque son únicas.

Pero no podemos considerar al *oído* como un órgano más del cuerpo, su función es enorme, ya que nos permite descubrir sensaciones ocultas que aparecen danzando con una melodía. En alguna ocasión, en terapia con un paciente, quise compartir su experiencia transpersonal, por lo mismo cerré mis ojos me concentre en mi respiración y en la música que estaba a nuestro alrededor como facilitadora de la experiencia, y por arte de magia pude lograr compartir sus estado de conciencia, le exprese al final de la sesión que “...su voz eran mis ojos para vivir su experiencia”.

El oír como escuchar no son dos actividades similares; la diferencia consiste, cuando *oímos*, lo hacemos en forma *pasiva*; pero el acto de *escuchar* nos implica ser participantes *pasivos*.

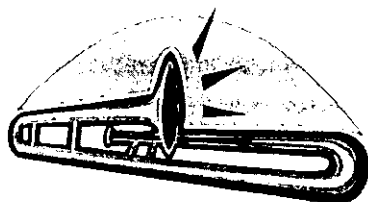


Fig.22 Trombon

<sup>42</sup> Fregtman, 1989, op cit.

Fregtman<sup>43</sup>, señala que poseemos dos tipos de audición con diferentes características de pensamiento: *Audición Central* (hemisferio izquierdo); *Audición Periférica* (hemisferio derecho).

En la *AUDICIÓN CENTRAL*, nuestros oídos “enfocan” (como micrófonos sensibles y dinámicos), uno o más sonidos determinados, aislándolos del resto, “concentrándonos” forzosamente en una estrecha banda de información.

La *AUDICIÓN PERIFÉRICA*, es menos consciente, menos focalizada y delimitada que la anterior. Puede abarcar varios sonidos al mismo tiempo, y se expande tridimensional, capturando los 360 grados de todos los planos circundantes, La audición central se corresponde con los procesos de concentración analítica, y la periférica con los estados de ampliación de la conciencia holística.

La *audición centralizada* es una consecuencia directa de nuestra forma secuencial, lineal y discursiva del pensamiento reduccionista. Aislamos, separamos, cercamos, conceptualizamos, analizamos; pero muchas veces no entendemos lo que escuchamos. Afortunadamente, usamos constantemente la *audición periférica*, pero en forma inconsciente, sin darnos cuenta de sus alcances y posibilidades.

El sentido de la audición esta muy relacionado con nuestros sentidos, pero en especial con el tacto, por ser el más arcaico de todos. Las moléculas de aire desplazadas por los sonidos *tocan* la membrana del tímpano y registramos un mensaje, que por decodificación cerebral “convertimos” en sonido. Simultáneamente, las ondas acústicas nos “tocan” en toda la superficie corporal, y en algunos casos sentimos la “presión” en una zona determinada, por ejemplo, los registros graves vibran en la zona del vientre, y los agudos resuenan en la cabeza, como si fueran cuerpos sólidos cuyas texturas son sentidas por nuestra piel.<sup>44</sup>

De la misma manera puede existir una cerrazón auditiva, es decir, podemos formar un acorazamiento hermético que bloquea nuestro cuerpo para que no puedan ingresar los sonidos que nos circundan. Esta coraza generalmente no es voluntaria, pero si impide el

---

<sup>43</sup> Fregtman, 1985, op cit

<sup>44</sup> Idem.

placer auditivo generado por ciertas melodías que revelan un angustiante bloqueo emocional estático.

Escuchar el entorno es escucharse por dentro. Los sonidos de la naturaleza han contribuido para que nuestra alma restablezca su armonía musical. Los sonidos musicales, no sólo son percibidos por nuestros oídos, los sonidos musicales, por así llamarlos, van más allá de nuestros oídos, porque todo nuestro cuerpo se convierte en un sólo oído.

Nuestros poros se convierten en millones de oídos que escucharan la naturaleza. Sin embargo, hay que tener muy claro, que nuestro oído esta condicionado a una forma de oír no sólo nuestro pensamiento lo está, abarca todo nuestro cuerpo. Por eso el oído también fragmenta todo lo que escucha. Para cambiar esta forma de escuchar, sólo se necesita romper con nuestras *fronteras auditivas*, que lo único que hacen es dividir los sonidos. No hay que cuestionarse o intentar entender esos sonidos, sólo hay que disfrutar las sensaciones que emerjan con ellos.

Para que los sonidos vayan más allá de los oídos, hay que dejar que lleguen a nuestro corazón para que no envejezca y que siempre permanezca con la inocencia de un niño, porque sólo lo niños pueden ver y escuchar con el alma. Hay que darnos la oportunidad de escuchar la voz interior que nos llama para trascender a través de los sonidos.



Fig. 23 El Corno

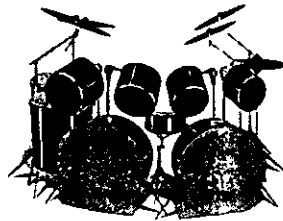
#### 4.5.2 LA MÚSICA DE LA CONCIENCIA.

Antes que nada me gustaría que pensaras por un instante en las experiencias más hermosas de tu vida; los momentos de euforia; los momentos de felicidad, así como los momentos de una intensa melancolía provocados, quizá por el Amor, por la Luna, por el impacto de un libro, por el canto de ruiseñor, por una película o por un fragmento musical. Todo esto ocurre en un momento de una intensa creatividad. Posteriormente compáralos

con tus experiencias cotidianas, y te darás cuenta que hay una gran diferencia entre sí, esto se debe a que los momentos maravillosos son estados involuntarios de una finísima percepción, que surgen al principio de un estudio de las relaciones emocionales de las personas autorrealizadoras, y finalmente de una interrelación de las ideas religiosas y filosóficas.

De estas experiencias de percepción, existen varios ejemplos: en una ocasión, Carlos Castaneda, se convirtió en pájaro, vio como le brotaban las alas de sus pómulos y cómo le crecía una cola de su cuello. Luego se alejó volando con tres pájaros más, en un viaje de varios días. Cuando regreso de su vuelo, Castaneda se sintió desconcertado durante varias semanas. Vivía con una ansiedad común a todos los viajeros que han penetrado en otros mundos. Durante un tiempo no sabía si era un profesor de Antropología que pretendía ser un pájaro, o en pájaro fingiendo ser profesor.<sup>45</sup>

Pero que tiene que ver la música con la conciencia, pues simplemente que es un acto de creación; por eso todo músico a través de su obra a descubierto espacios de conciencia que no son otra cosa que mundos paralelos que están muy próximos. Estos espacios Transpersonales tienen poco o nada que ver con el mundo cotidiano, pero es muy claro que están vinculados a este de forma indisoluble.



*Fig. 24 Bateria.*

La música crea y transforma otros mundos, les da un corazón, les da una estructura para ser reales. El ser humano es el único ser vivo que puede ir de un mundo a otro, sin perder el camino de regreso. Podemos vivir varios mundos o estados de conciencia inducidos por la música; con una sola realidad o conciencia. A través de la Psicología Transpersonal,

<sup>45</sup> Citado en Fregman, 1990 op cit.

podemos viajar a esos mundos y cruzar el puente entre lo real y lo irreal y la música es uno de esos puentes para lograrlo.

De que manera se da este proceso, la música es un elemento catalizador de los procesos mentales que activa material inconsciente que proviene de diversos niveles profundos de la personalidad e informaciones holonómicas que trascienden nuestro pensamiento. Cada nota, cada ritmo, timbre o melodía; representan una expresión vibracional que es en sí misma un todo, que contiene almacenada información, participando en un sistema más grupal, siendo no sólo parte, sino totalidad en relación indivisible con otras expresiones vibracionales.<sup>46</sup>

En este momento realiza el siguiente ejercicio: cierra tus ojos e intenta abrir tus oídos para escuchar tu música interior, la música que resuena dentro de ti. Toma conciencia del ambiente emocional que lo habita, a través de la música que crea tu cuerpo. Al final te darás cuenta que como en las películas, hay una música de fondo diferente para cada situación que se proyecta en la pantalla, y que tu ejecutas a lo largo de toda tu vida. Estas músicas se mezclan y se completan con la sonosfera exterior. La disposición de escuchar nos convertirá en alumnos de la naturaleza y aprender más acerca de nosotros mismos.

La conciencia se convierte, en este sentido, en un elemento de universalización del conocimiento, de los sentimientos, de la fuerza; siendo eje central que sirve de base y de contexto a toda experiencia. El hombre y su música se encuentran unidos a través de la conciencia primordial.

Pero a veces, la conciencia se resiste a lo nuevo y lo desconocido; ignorando o negando el mensaje del cuerpo y sus sonidos. Los sonidos de una persona son el espejo de lo que ocurre en su interior, y el liberar parte de este mundo interno, exteriorizando música y sonidos, puede ser sentido como una liberación de fantasmas. Por ejemplo, para Franz, personaje de Milan Kundera, la música es una liberación, *lo libera del encierro, del polvo de las bibliotecas, abre en su cuerpo una puerta por la cual su Alma entra al mundo para hermanarse.*<sup>47</sup>

---

<sup>46</sup> Fregman, 1989, op cit

<sup>47</sup> Kundera, Milan. *La insostenible levedad del Ser*. RBA Editores. Barcelona, 1993 p. 95



Hegel, dice que gracias a la música, la verdad se ve liberada de su ámbito temporal, de su transcurso a través de las cosas finitas adquiriendo una expresión exterior a través de la cual se percibe una existencia digna de la verdad, y que, por su parte se afirma como libre y autónoma, porque tiene su determinación en sí misma y no en aquello que no es ella.<sup>48</sup>

La expresión a través de la música es un medio muy eficaz, pero no se trata de sentir interiormente grandes cosas al escuchar cierta música, sino que yo dé salida a esto que siento. Toda persona que practique la expresión por medio de la música descubrirá que, al expresarla, vive la música con una mayor intensidad y riqueza, con una mayor profundidad y plenitud.

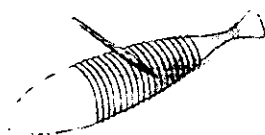


Fig. 25 Guiro.

De la misma manera, la música provoca asociaciones con experiencias de la vida real, mucho de su poder evocativo es imaginario. La *imaginación* es una de las facultades creativas más fecundas del hombre, mientras se le conserve dentro de un límite razonable. La música no tiene palabras y por eso tampoco tiene límites su poder evocativo o imaginativo.

La imaginación del músico no está al servicio para descubrir una realidad establecida, sino que se propone inventar y construir un mundo original mediante el ejercicio de la libertad, un mundo de formas y cualidades inexistentes dentro del Universo objetivo.<sup>49</sup>

Como medio de autoexpresión, la música trae a la conciencia emociones profundamente asentadas y proporciona una vía de descarga emocional, este poder evocador de emociones a través de la música se debe, como señala Fregtman<sup>50</sup>, a que en el escucha se generan tres

<sup>48</sup> Citado en Fregtman, 1990, op cit

<sup>49</sup> Fregtman, 1990 op cit.

<sup>50</sup> Fregtman, 1985, op cit

tipos de Asociaciones, que a su vez pueden desarrollarse en forma simultánea: *Asociaciones cinestésica, Asociaciones por connotación y Asociaciones libres.*

*La ASOCIACIÓN CINESTÉSICA*, es una asociación inevitable que se produce por algún tipo de semejanza física. Para su formación intervienen tres elementos: la forma del sonido, su intensidad (fuerte-débil) y la altura (agudo-grave). El timbre tiene poca importancia, pero ciertas texturas sonoras (lisas, rugosas), se asocian cinestésicamente. Más que recordar que en esta asociación no intervienen ni lo cultural, ni lo psicológico y personal.

*La ASOCIACIÓN POR CONNOTACIÓN*, esta determinada por apriorismos culturales. Es posible detectar las características de una cultura. A través de las connotaciones efectuadas a determinados sonidos se pueden utilizar como soporte a proyecciones culturales. Por ejemplo, la música del *mariachi* connota a México; una nota de piano, se piensa en un instrumento llamado piano; el sonido de un motor connota a un coche o una máquina. Este factor de connotación es muy importante, pues implica la posibilidad de determinar en forma global, una respuesta objetiva, más allá de las asociaciones personales que despierte.

*La ASOCIACIÓN LIBRE*, no está determinada por apriorismos culturales. Se desarrolla en un nivel particular, individual y se vincula con la historia de cada ser humano, sus vivencias y sus experiencias personales.

Si se utiliza con la debida preparación e introspección, la música tiende a evocar experiencias poderosas y a facilitar la liberación emocional y psicosomático. En ciertas ocasiones, el uso adecuado de la música puede también facilitar la emergencia de ciertos contenidos específicos, tales como la agresión, las sensaciones sensuales o sexuales, el dolor emocional o físico, las explosiones de éxtasis, la trascendencia cósmica o el ambiente acuático del útero.

Para utilizar la música como catalizador de experiencias profundas encaminadas a la autoexploración, Grof <sup>51</sup>, señala que es esencial abandonar el sistema occidental de escuchar la música, como el enfoque disciplinado e intelectualizado de los conciertos, la superficialidad de la música grabada, la música ambiental de las fiestas, etc. Se les pide a los pacientes que se relajen tumbados en el suelo o sobre un diván y que se abran completamente al flujo de la música. Deben permitir que les vibre el cuerpo entero y sentirse libres para reaccionar de la manera que prefieran: reír, llorar, emitir sonidos, mover la pelvis, tensar los músculos, en fin, en libertad.

Para el éxito de las sesiones con música y facilitar la inducción de estados inusuales de conciencia, continua Grof, se pueden combinar otras técnicas experienciales, tales como las corporales descritas anteriormente. Para este propósito, la música debe ser de alta calidad y su volumen lo suficientemente fuerte como para ejercer un efecto transportador.

La riqueza de la música es inagotable, porque representa lo infinito de la conciencia. de igual manera, nos revela una aspiración de reencontrarnos con nuestra totalidad espiritual superior, porque la música es una manifestación sensible del todo.

El vehículo musical nos traslada a espacios de conciencia no habituales. Desafiando el modelo convencional de la razón. Abriéndose camino a través de nuestras rígidas estructuras defensivas. Despertando totalidades, buceando en los estratos más antiguos del inconsciente. Despertando símbolos ancestrales; sintonizándonos con energías desconocidas. Hablando sin palabras, con el lenguaje del ritmo, la emoción, la armonía. Afinando la cuerda esencial de nuestro ser con las palabras del Universo.<sup>52</sup>



Fig. 26 Clarinete

<sup>51</sup> Grof, 1988 op cit

<sup>52</sup> Castaneda, Carlos. *Una realidad aparte*. F.C.E. México, 1974

#### 4.5.3 LUCIDEZ SILENCIOSA.

*Algunas noches, cuando ya se habían ido a sus casas todos sus amigos, se quedaba sola (Momo) en el gran círculo de piedra del viejo teatro sobre él que se alcanzaba la gran cúpula estrellada del cielo y escuchaba el enorme silencio.<sup>53</sup>*

*Entonces le parecía que estaba en el centro de una gran oreja, que escuchaba el Universo de estrellas. Y también que oía una Música Callada, pero aún así muy impresionante, que llegaba muy adentro al alma.<sup>54</sup>*

El silencio es la llave maestra para conseguir en poco tiempo la profundidad de que carecemos. El silencio es algo tan necesario para la vida psicológica como para la vida espiritual. En el ámbito psicológico podemos decir que el silencio es la contra-parte de la acción.

Es por eso que la mayoría de las religiones dedican gran parte de su tiempo a la práctica del silencio, porque el conocimiento trascendental, el conocimiento supremo; se trasmite en un instante de Silencio. El silencio, a pesar del ruido de la civilización, es el útero de los pensamientos y las palabras; el silencio es un impulso que engendra los sonidos, los lenguajes, la música; *porque antes de nacer el sonido, ya existía el silencio.*

El *sonido surge del silencio*, por lo tanto el silencio también es *música*. Cuando nos introducimos en el Reino del Silencio, comenzamos a oír otras realidades más profundas y desconocidas que no tienen nada que ver con palabras o con sonidos vacíos. Con esto estaremos experimentando un placer "*sensual*" de escuchar la totalidad que somos.

La naturaleza es el mejor lugar para reencontrarnos con el silencio y el único medio para escucharlo. No todos los seres humanos estamos predispuestos para captar los mensajes taoístas. Es necesario un ambiente especial; el silencio de la naturaleza, es un ejemplo para entenderlos y percibirlos.

<sup>53</sup> Ende, Michael *Momo*. Alfaguara. México, 1996, p. 25

<sup>54</sup> Idem. P. 26

Habitar el silencio nos permitirá escuchar sonidos que sólo a través de él surgen para ser percibidos por nuestro oído, esos sonidos nacen de nuestro cuerpo, de nuestra conciencia, de nuestro inconsciente, de nuestra profundidad del ser.

Sin embargo, hay muchas personas que buscan refugio en el silencio, como huida y aislamiento de acciones o situaciones que temen ignorar; entonces no encuentran el silencio, sino un vacío negativo. El silencio, es una forma de enfrentarnos a nuestra *Soledad* para darnos cuenta que no existe ninguna relación con nada más, es la avenida para sentirse simplemente Ser.

Cuando se entra en las primeras fases del Silencio, uno nota cosas. A través de la analogía con el oído, podría decirse que uno oye un *no-ruido* que es otro modo de ruido, una especie de vibración de un sonido muy sutil. Escuchar el silencio es una experiencia extraordinaria, porque las cosas cambian y pasan a ser distintas para siempre. La persona sale del silencio transformada; su conciencia de realidad ha cambiado y por lo tanto su sentido de los valores también han cambiado.<sup>55</sup>

Al respecto, Fregtman<sup>56</sup>, considera necesario que todos aquellos que sean artistas de la música deben poner su mente en un estado de calma, deteniendo los movimientos internos de sus pensamientos en un completo Silencio psíquico; de esta forma recibirán la energía vital primordial *Chi*, energía fundamental constituyente de todo lo que existe físicamente; comunicándolo, posteriormente, a los otros que los escuchan, poniendo en movimiento a sus cuerpos "sobre" los instrumentos.

*El Silencio no es para huir, sino para enfrentar; no es para dormirse, sino para despertar.*

El silencio es pura conciencia, no conciencia de algo; es una luz que ilumina, con independencia de lo que ilumina; es ser la propia luz, es vivir en esa capacidad de ser pura *LUCIDEZ SILENCIOSA*.<sup>57</sup>

<sup>55</sup> Blay, Antonio. *Personalidad y niveles superiores de conciencia*. Índigo. Barcelona, 1991.

<sup>56</sup> Fregtman, 1885 Op cit

<sup>57</sup> Blay, A. op cit

#### 4.5.4 MÚSICA Y MOVIMIENTO.

La *Música y el Movimiento* son vibraciones que se engendran mutuamente, por lo que es muy complicado determinar un límite. Los sonidos y los movimientos han sido eje central de investigación por científicos y físicos, así como también han sido inspiración para poetas y profetas de la antigüedad, porque son una manifestación de la energía dinámica universal.

Por lo tanto, el *sonido es movimiento* en forma de energía. El movimiento genera un patrón sonoro y cada sonido genera un patrón de movimiento. Esta fórmula perdurará siempre porque son inseparables.

**SONIDO**  **MOVIMIENTO**  **EVOLUCION = TRASCENDENCIA**

Hay que tener muy claro que la relación *sonido-oído* tendrá una repercusión en mi cuerpo, se ha hablado aquí de procesos que se generan en el cerebro, y cambios fisiológicos, etc. Así que al mismo tiempo el cuerpo en general empezará a experimentar ciertos movimientos provocados por los sonidos; no podemos separar el sonido del movimiento corporal y cerebral.

El sonido -musical o no- es una herramienta fundamental para quien trabaje en terapias corporales. Un estímulo sonoro genera una reacción en el receptor. Se sabe que nuestro espíritu tiene una expresión musical que sólo a través del movimiento corporal podrá reflejar esta necesidad de trascender en el espacio y tiempo.

El movimiento unido al estímulo musical, permite una comprensión total de la música, que no sucede cuando uno escucha o cuando uno se mueve sin escuchar.

Cuál es, entonces, el efecto de la música sobre el cuerpo. Simplemente se comunican entre sí. Las distintas expresiones musicales, son un gran recurso utilizado para promover alteraciones en el estado de conciencia, o al menos para ayudar en el proceso.

La *Danza*, en especial si es frenética y reiterativa, también se utiliza para modificar estados de conciencia y no sólo en los pueblos primitivos. Los danzantes frenéticos pueden experimentar estados modificados de conciencia similares a los vividos en bailables

africanos o afroamericanos. El movimiento realizado en la danza chamánica expresa y libera emociones, y constituye un vehículo de transformación.<sup>58</sup>



Fig. 27 La Danza

Cuando encuentro una música nueva, ésta penetra en mí por el oído; necesito entonces reencontrarme varias veces con el estímulo global de la música y no me movilizó fácilmente. A medida que la música se difunde, como la sangre en mi cuerpo, puedo moverme en el espacio sintiéndolo ya dentro de mí como una transfusión, entonces, se produce una *simbiosis*.

Tratemos de entrar en la música, como lo recomienda María Fux<sup>59</sup>, como si la comiéramos, sensibilicemos nuestro cuerpo, pues sólo así la música tendrá vida para que no sólo se quede en el oído sino que vaya más allá de nuestros oídos; la música busca la totalidad del cuerpo para expresarse.

En el proceso, como lo explica nuevamente Fux<sup>60</sup>, se establece una vinculación con todo el cuerpo y la música; el oído sirve de puente, pero también la *piel escucha* la música, y puede canalizarla. Cuando es absorbida, así, produce el movimiento la música, es decir, se transforma en cuerpo-movimiento, y el cuerpo-movimiento es música.

La música, como expresión del ser humano, debe ser entendida como una *ex-presión* emocional, que no puede describirse con palabras, porque es imposible expresar con palabras la emoción vivida con una obra musical.

<sup>58</sup> Stevens, José y Elena. *El poder interior*. Robibook. México, 1993.

<sup>59</sup> Fux, María. *Danza, experiencia de la vida*. Paidós. España, 1981.

<sup>60</sup> Fux, María. *Primer encuentro con la danzaterapia*. Paidós. Argentina, 1985.

Literalmente, *Emoción* significa *moverse hacia afuera* o *sobresalir*. Liberar las emociones a través de la música, generamos movimientos y excitaciones *plasmáticas*<sup>61</sup>.

La movilización de las corrientes plasmáticas y de las emociones, es idéntica a la movilización de la energía orgánica.<sup>62</sup>

El concepto de *ex-presión*, es retomado de Reich, al referirse que cualquier ser vivo se *ex-presa* en movimientos. La música es movimiento, con carácter expresivo totalizador. La música expresa la pulsión vital de nuestro Ser. Describe el proceso de una forma similar a tus vivencias y conceptos acerca del impulso a la creación. A ser expresiva, la música desarrolla una presión interna (un impulso) en un movimiento de exteriorización. Reich lo llama *impulso a la emoción*, identificando funcionalmente esta función orgánica no sólo con la energía vital, sino también con la expresión. El impulso a la creación está compuesto fundamentalmente de materia emocional. Es Emoción. Al decir que se expresa, señala Reich hace una presión para ir hacia afuera. Por eso con la música, desarrollamos una presión interna, en un movimiento de exteriorización *-ex-<sup>o</sup>*.

Por otra parte, para tener los beneficios de la música a través del movimiento, debemos tomar en cuenta que todo lo que yo siento lo he de decir a través de mis movimientos, con los brazos, el tórax, las piernas, con la cabeza; todo yo convertido en movimiento expresivo de lo que siento en mi interior. En algunos momentos también la voz puede ser necesaria, sea como un susurro o en forma de canto o de grito, como salga. Durante la práctica debe evitarse el pensar; pensar en lo que voy a hacer, lo que siento, etc. Debe evitarse esto. Debe pasarse del sentir al hacer sin pensar.

También hay que evitar los movimientos automáticos repetitivos como insistir en pasos de bailes aprendidos, por ejemplo. Cuando en la música predomina el ritmo, es una tentación seguir sencillamente este ritmo, especialmente en aquellos que tengan el hábito de bailar. La expresión con la música ha de ser algo creativo, algo que se improvisa en cada momento; no debo hacer ninguna rutina ni automatizar mis movimientos. Sólo se acepta

<sup>61</sup> Plasmática, se refiere cuando los estímulos sonoros provocan una emoción del protoplasma.

<sup>62</sup> Reich, Wilhem. 1987 *Análisis del carácter*. Paidós, Barcelona 1987.

<sup>63</sup> Idem.



utilizar movimientos de baile establecidos al principio de la sesión para activar nuestro cuerpo pero poco a poco superar y conseguir la autoexpresión espontánea.

Toda nueva música es válida, señala Fux<sup>64</sup>, el real folclore, la música clásica o primitiva, los sonidos de la floresta, etc., lo fundamental es la necesidad de comunicarnos con la música como si fuera un alimento y sentirla en cualquier parte del cuerpo.

La música y el movimiento son dos formas por las cuales la persona puede entrar en armonía con el Universo, para fusionarse con el todo. Tenemos que entender en nuestro cuerpo el lenguaje de los sonidos, tenemos que dejar que la música hable al cuerpo para poder movilizarlo, tenemos que escuchar con la piel; el oído es solamente el primer puente para penetrar el cuerpo. Nuestro cuerpo relacionará individualmente el material sonoro de acuerdo con la percepción y sensibilidad de cada uno.



Fig. 28 Violin

---

<sup>64</sup> Fux, María *La formación del dazatepeasa*. Gedisa. Argentina, 1989.

#### 4.5.5 RECOMENDACIONES MUSICALES.



Fig. 29 La Música.

Quiero empezar mencionando que esta Tesis no trae “Recetas Mágicas”, ni explicaciones o formas de interpretar “objetivamente” los alcances de la *Sonoterapia o Musicoterapia Transpersonal*, así como también, el lenguaje corporal de la persona. Simplemente conociendo de dónde venimos y hacia donde vamos, el camino hacia la *trascendencia* se vislumbrará tarde o temprano.

Se preguntaran, *¿Qué clase de música es la adecuada para estimular la exploración de la conciencia?*. Pues toda clase de música, pero que sea BUENA; porque *sólo la buena música es Música*. En otras palabras, sólo es realmente música la que expresa algo real, o sea, la música en la que el creador ha expresado algo *vivo*, un sentimiento sincero, más elevado o más superficial; pero autentico. Debe ser música, que no sea sólo sonido sin sentido emocional.

Menciono, además, que debe expresarse toda clase de música, porque esto equivaldrá a expresar toda la gama afectiva. Existe una música que moviliza los sentimientos más superficiales y estos también deben expresarse. Otra movilizará sentimientos muy profundos; con otra expresará sentimientos intensos, violentos; otros serán tiernos, delicados, de generosidad, de grandiosidad, etc.; *todos deben ser expresados*.

Con esto no pretendo “etiquetar” cierto estilo y corriente musical, pues más allá de categorías, una música puede trascender los estados habituales y ser un vehículo de integración; independientemente de su forma preestablecida.

Fregtman<sup>65</sup>, hace las siguientes recomendaciones, al elegir una música para incluir en una sesión de sonoterapia, ya sea con fines pedagógicos, terapéuticos y/o transpersonales:

<sup>65</sup> Fregtman, 1985 op cit

\* Suprimir todo preconceito o prejuicio con respecto al encasillamiento musical. Las músicas “son y suenan” en relación con el contexto que las totaliza.

\* Focalizar la atención sonora en los distintos instrumentos que conforman la materia sonora, identificando texturas, rugosidades y cualidades de cada uno. Por ejemplo, una primera audición puede estar focalizada en la voz, una segunda en la línea de la guitarra, una tercera en el piano u otros instrumentos.

\* Cuando se utilice música con texto literario, profundizar en las letras, aunque estén en otros idiomas.

\* Crear “collage” sonoro con fragmentos de música, componiendo un tema adecuado a nuestro objetivo.

\* Tratar de descubrir pasajes de diferentes matices o “colores”, cambios de instrumentos, alternancias y recurrencias de motivos o frases, interrelaciones y modificaciones rítmicas, oposiciones, intervenciones de solistas, timbres, registros.

\* Percibir la forma o envolvente dinámico básica de la pieza musical y su clima o atmósfera particular. Cada línea esta teñida o coloreada de una emoción particular y original.

\* Escuchar la música en distintas intensidades y comprobar a sus diversos efectos, ya que algunos sonidos desaparecen o resaltan con las variaciones del volumen.

\* En las sesiones de música procuremos tener de modo permanente una *atmósfera sonora*, mediante música grabada o la utilización del propio cuerpo de los participantes como fuente de sonidos. Intentar que la percepción del mundo sonoro sea lo más intensa

posible, a veces empleando expresiones verbales para completar o agregar sugerencias, ya que los sonidos están siempre asociados a experiencias previas de la vida de los participantes que se removerán en el clima de la sesión sonora.



Fig 30 Oboe.

Además, según Moccio<sup>66</sup>, la música puede participar en las sesiones como:

1. Elemento dominante en algunos trabajos imaginarios, o sea cuando la melodía incluida por el facilitador, induce la aparición o acentuación de una emoción que percibimos que va a emerger.

2. Como elemento de ambientación, al mismo nivel que la iluminación, favoreciendo, en este caso, el deslizamiento hacia un clima grupal o el desarrollo de una escena dramática cuyos sentimientos están ya “jugados”.

3. Por último, no siempre nos acompañamos con sonidos prestados. La emisión de sonidos propios, fruto de las emociones que surgen en el trabajo, son de un impactante valor expresivo. Las melodías pueden surgir espontáneamente del grupo o de un integrante del mismo, o ser producto de la sugerencia del facilitador.

Los principales requisitos para el máximo aprovechamiento de la práctica con la música, que recomienda Antonio Blay<sup>67</sup> son: *Atención, Sinceridad y entrega activa.*

---

<sup>66</sup> Moccio, op cit.

<sup>67</sup> Blay, op cit

**\*\* ATENCIÓN.** Esto significa que hemos de estar conscientes de nosotros mismos mientras expresamos todo lo que la música nos moviliza o nos sugiere. Atención al sentir y al expresar; gracias a esta atención es posible mantener un control sobre lo que se expresa.

**\*\* SINCERIDAD.** Quiere decir que yo intente dar salida a cuanto hay en mi interior sin que mi mente interfiera tratando de buscar un mejor teórico de hacer las cosas, sin interpretar ni juzgar. Sinceridad implica que lo que hay en mi interior salga al exterior, directamente, sin pensamientos.

**\*\* ENTREGA ACTIVA.** Significa que yo he de volcarme en la expresión dinámica. No basta son sentir dentro lo que la música puede evocar; es preciso que yo me entregue activamente dando salida a todo sentimiento, a todo estado interno.



Fig 31 Euphonium.

Para después del *Ejercicio Transpersonal Sonoro*, se recomienda descansar en el suelo, relajarse y tomar conciencia de cómo se ha sentido durante las distintas etapas de la sesión inducida por la música.

Al descansar, olvidarse de todo y atender sólo a las sensaciones corporales y mentales. Mantenerse en silencio tomando conciencia de uno mismo (del yo) que esta ahí, mientras que el cuerpo descansa en un profundo silencio.

Otra recomendación general es que el salón donde se realizan las sesiones sonoras este alfombrado y que se disponga de tapetes individuales para tumbarse al final del ejercicio; la vestimenta debe ser holgada.

Si las sesiones son en grupo es necesario la presencia de un controlador, vigilante, facilitador o coordinador. Así se evitara o detendrán en su inicio posibles situaciones de descontrol ante una emoción intensa.

Existen sonidos que acarician nuestra Alma en todas las expresiones musicales; desde el simple pulso rítmico de un tambor primitivo a una sinfonía plenamente ejecutada; pasando por una balada de *Queensrÿche*, o la ejecución magistral de la guitarra de *Ottmar Liebert*, para terminar seducidos con el piano de *David Lantz*.

En fin, solo dejen que la música los elija a ustedes y no ustedes elijan la música; permitan que sus sentidos sean acariciados tiernamente, o porque no, también lastimados por los sonidos. Construyan un puente que los una con el Cosmos para trascender su propio cuerpo y se reencuentren con su *Conciencia Superior*.



**DEJEN QUE LA MÚSICA SEA UNA EXPERIENCIA LLENA DE VIDA...**

---

## CONCLUSIONES.



A lo largo de todo este tiempo he venido trabajando con algunas personas, en ocasiones de manera individual, en otras en grupo con amigos, siempre tratando de promover el desarrollo de la dimensión transpersonal. Esto me ha llevado a comprobar que las experiencias no es exclusiva de místicos o iluminados, sino que pertenece y puede hacerse realidad a todo ser humano que desee realizar las potencialidades que le son propias desde su nacimiento.

La idea de realizar este trabajo se debió a dos poderosas inspiraciones: la primera, la Música, todos sabemos que la música es una hermosa manifestación de las emociones que nacen en nuestro interior transformándola en sonidos, quién de ustedes no se ha enamorado con una melodía o quién no ha llorado con una canción, ejemplos hay muchos para demostrar que la música es una inspiración y una creación de la Vida. Sin embargo considero que es una técnica desperdiciada por la psicología, algunos terapeutas la usan más como para ambientar, como algo secundario en las sesiones, pero admito que gracias a esos intentos terapeutas como Carlos Fregtman o Stanislav Grof, han logrado que la música no sea sólo un fin, sino un medio por el cual cualquier persona pueda trascender su condición humana.

La segunda razón es la admiración que siento por las culturas milenarias de Oriente, las cuales en la actualidad se han difundido mundialmente. Filosofías como el Taoísmo, el Budismo y el Budismo Zen, han sido temas de investigación por científicos y psicoterapeutas, uno de ellos es Alan Watts, quien tiene una larga lista de libros donde plasma los principales alcances de las disciplinas orientales en el campo de la psicoterapia.

Gracias a ello encontré un espacio donde podría reflejar mis inquietudes que me motivaron investigar profundamente en estas dos manifestaciones de la vida. Paralelamente iba leyendo libros que hablaban de una “Cuarta fuerza” en la psicología, la cual llaman *Psicología Transpersonal*, cuyos fundadores son Abraham Maslow y Anthony Sutich, ellos hablan de crear una Psicología para personas *sanas* cosa que me encanto, porque el psicoanálisis, el conductismo y un poco el humanismo surgieron de procesos psicopatológicos, así que, al existir una psicología para las personas comunes y corrientes permitiera por lo tanto destruir fronteras que obstruyen el conocimiento y con ello se empezaría a trabajar con personas y no con conceptos.

Ante nosotros se habrá una frontera recién reconocida, en donde sus principales influencias del oriente existen desde hace siglos. Pero todavía es muy poco lo que sabemos de sus alcances aunque nuestra tecnología ha fortalecido sus descubrimientos, aún nos falta mucho por explorar.

A partir del deseo de completar los modelos psicológicos existentes, varios factores facilitaron la aparición de una nueva psicología, así como de investigadores que pusieron los cimientos de dicha psicología.

Pero para llegar a esto, se tiene que partir del concepto “*persona*”, he aquí la cuestión más fundamental con que se enfrentan todas las psicologías. La psicología occidental supone perspectivas que señalan diferentes dimensiones, y a partir de ellos construyen lo que con frecuencia parecen ser imágenes radicalmente contradictorias a la naturaleza humana.

Por lo tanto, todo punto de vista depende de cientos de supuestos referentes a la naturaleza de la realidad. Si se reconocen así, los supuestos funcionan como *hipótesis*; si se olvidan, funcionan como *creencias*. Los conjuntos de hipótesis forman los *modelos o teorías* y los conjuntos de teorías constituyen los *paradigmas*. Un paradigma, como ya sabemos, es una especie de teoría general de un alcance tal que pueden abarcar la mayor parte de los fenómenos conocidos en su campo o proporcionar un contexto para ellos.

Por consiguiente, la introducción de un paradigma nuevo puede ser extraordinariamente difícil y da lugar a lo que Kunh llamo un *choque de paradigmas*.



La *Psicología Transpersonal* es el resultado de ese proceso que se fue gestando año tras año, como sabemos surgió en la década de los sesenta, un período donde el mundo vivió una terrible crisis en todos los sentidos: la guerra fría, Vietnam, las drogas psicodélicas, la revolución sexual, magnicidios, pobreza, sin olvidar que el mundo occidental más allá de sus avances tecnológicos fue perdiendo aspectos intrínsecos como la intuición, su espiritualidad, lo trascendental, provocando por ende una terrible crisis emocional y espiritual, de valores que todavía perdura en la actualidad; todo esto trajo como consecuencia que algunos filósofos, psicólogos y científicos analizaran la situación mundial y fue así como algunos, entre ellos Maslow, Sutich, Grof, investigaron las experiencias trascendentales que describían las personas que vivían en medio de una sociedad en decadencia.

A la multitud de diferencias que existen entre los individuos y sus contextos sociales corresponden a tantas formas de buscar el alivio de estos conflictos. Algunos lo buscan en la psicosis y en la neurosis que desembocan en tratamientos psiquiátricos, pero la mayoría recurre a la distracción de masas, el fanatismo religioso, la promiscuidad sexual, el alcoholismo o la guerra.

Entonces, *¿ a quién hemos de culpar cuando las cosas vayan mal ?*

Ante esta realidad, la persona que quiere liberarse de sus problemas acude con algún psicoterapeuta, con preguntas como estas: *¿cómo podré salir de estas terribles depresiones?; ¿cómo puedo alejarme de la bebida?; ¿cómo puedo liberarme del temor? O ¿cómo puedo arreglar mis problemas?.* Todas estas preguntas presuponen la ilusión que constituye el problema mismo, pero....*¿Qué puede hacer el terapeuta?,* no puede decir algo así como: *"...deje de preocuparse"*, tampoco puede salir del paso con un *"...acepte sus temores"*.

Para lograr entender lo que ocurre, no es suficiente con mirar las circunstancias que les rodean y protestar por aquello que parece negativo, desagradable o contrario a nuestros deseos, y no simplemente decir: *"...serían más felices si su contexto cambiara, o si las personas que le rodean fuesen de otro modo, o simplemente culpar la situación económica por sus problemas"*.

Estoy de acuerdo que lo exterior está compuesto de cosas muy necesarias; pero lo de afuera solamente lo podemos conseguir a través de lo interior. En otras palabras, lo esencial de la felicidad esta más allá de nuestros ojos.

Entonces, ante esta interrogante, *¿hacia adónde debemos dirigirnos en busca de ayuda para superar nuestros problemas?*.

En los últimos años se ha visto que quizá nuestros supuestos tradicionales y nuestra manera tradicional de pensar quiénes y qué somos y que podremos llegar a ser, no han sido lo bastante generosos. Los paradigmas que sustentan la psicología tradicional no se basaron en la investigación del bienestar psicológico, y por supuesto, excluyeron la investigación de los estados superiores de conciencia, logrando basar sus descubrimientos en cuadros psicopatológicos.

Pero hay pruebas provenientes de gran variedad de disciplinas, que señalan la posibilidad de que hemos subestimado el potencial de crecimiento y bienestar psicológico del ser humano. Sin embargo la Psicología Transpersonal, en su esencia busca trascender el cuerpo para explorar un territorio aún desconocido para la gente común, nuestra conciencia; los místicos quienes por su lado, buscan trascender el cuerpo para llegar a nuestra alma, pero para el caso es lo mismo.

En cierta ocasión cuando viajaba en el metro, se subió a cantar una persona con una pierna amputada, lo primero que pensé fue, “como esa persona había superado la situación que esta viviendo y me pregunte como reaccionaría yo si estuviera en su lugar”, “no lo sé”, lo que sí se es que esa persona ha aceptado su realidad y con orgullo vive. Esto que acabo de escribir tiene relación con lo siguiente, al verme reflejado en esa persona y al observar a los demás llegue a una conclusión: vivimos en una realidad distorsionada por nuestro ego; pareciera que nuestro ego sólo se manifiesta en el exterior, entonces que ocurre en nuestro interior, esto es realmente una incógnita que la mayoría de la gente prefiere ignorar.

Nuestra realidad es engañada por nuestro ego, esta afirmación la vivimos todos los días, al vernos al espejo sólo podemos percibir nuestra imagen la cual bañamos y vestimos, pero olvidamos que nuestra verdadera identidad surge de nuestro interior para proyectarse en el exterior; este olvido provoca que nuestra realidad la deformemos para vivir un mundo lleno

de contradicciones y conflictos que afectan directamente en el estado emocional de la persona.

Por eso el objetivo de la psicología Transpersonal es trascender nuestra realidad para reencontrarnos con nuestra conciencia que se encuentra aprisionada en nuestro cuerpo, esto significa romper con los límites establecidos por la sociedad, para conectarnos primordialmente con nuestro ser para establecer un vínculo directo con el universo donde no existen límites ni fronteras.

Con la Psicología Transpersonal se intenta ampliar el campo de acción de la Psicología y ofrecer otra forma de psicoterapia para aliviar los problemas de las personas que viven nuestro mundo en decadencia.

La *Psicoterapia Transpersonal* puede ser considerada como una alternativa para facilitar el crecimiento humano y expandir la percepción más allá de los límites establecidos por los modelos de salud mental tradicionales. En este sentido, para tener acceso a esas dimensiones transpersonales el facilitador puede utilizar técnicas terapéuticas tradicionales como de ejercicios de percepción derivados de las disciplinas orientales. Sus principales objetivos en la terapia es desarrollar en la persona la capacidad de asumir la responsabilidad de sí mismo en el mundo y en las propias relaciones. Además, capacitar a cada persona para que satisfaga de manera adecuada y con responsabilidad sus necesidades físicas, emocionales, mentales y espirituales de acuerdo con sus condiciones y predisposiciones de vida.

No puedo dejar de mencionar que el enfoque transpersonal considera que todas las personas tienen la capacidad de autocuración, desde su interior, cosa que otros enfoques no lo creen así. Dicho de otra manera, el facilitador no alivia la dolencia de la persona, sino la capacita para desarrollar su percepción y así se conecte con sus recursos interiores y deje fluir su proceso natural de curación o de crecimiento.

Es importante señalar que los alcances de la psicología Transpersonal no dependerá en sí en la terapia ni en las técnicas sino en la persona, porque todos podemos experimentar la autorrealización, el bienestar psicocorporal, estados superiores o alterados de conciencia; dado que surgen de nuestro interior, ya que nacimos con esa capacidad de desarrollar y

actualizar nuestro potencial humano, tenemos una tendencia innata hacia la autorrealización y a la trascendencia. Para lograr esto, simplemente hay que derrumbar las fronteras y desaparecer el fantasma del miedo; logrando como resultado una conciencia y una realidad sin fronteras.

El tema central de la Psicoterapia Transpersonal es la *conciencia* y por ende los niveles superiores de conciencia que se pueden alcanzar a través de ella. La psicoterapia transpersonal, a través de los estados de conciencia lleva a la persona a explorar su Yo interno logrando tener una percepción de sí mismo en un total equilibrio emocional, que se reflejara en su cuerpo.

Durante siglos el estudio de la conciencia a sido la preocupación central de varias disciplinas orientales; mientras que occidente apenas esta haciendo sus pininos en este campo pero el error de la ciencia, a sido buscar respuestas a sus interrogantes y la solución a sus problemas en el mundo materialista y reduccionista. Sin embargo hay quienes han probado "científicamente" la existencia de territorios en la conciencia que nos permiten tener nuevas visiones de lo que podemos llegar a ser y es posible que movilizemos nuestros esfuerzos individuales y colectivos, para llegar tales visiones.

Esos territorios, como mencione anteriormente, son los estados de conciencia, dichos estados se refieren a la total configuración de las funciones psicológicas de la persona. Se han mencionado como estados de conciencia: *los estados arcaicos, perinatales, los trascendentales o los transpersonales*; todos ellos son fenómenos naturales que se dan a lo largo del proceso llamado Vida. Aceptar la amplia gama de niveles, grados y estados de conciencia habré una camino nuevo y apasionante por explorar para las corrientes y los estudiosos de la naturaleza humana, aquel que se atreva a dejar sus paradigmas anteriores se aventurara hacia un mundo infinito lleno de sorpresas.

Además, la psicología transpersonal se enriquece tanto de los enfoques tradicionales de occidente, pero principalmente de las disciplinas orientales. Por eso se considero necesario dedicar un capitulo exclusivamente para su descripción y análisis.

Cuando me interne a la descripción de las principales características del Taoísmo, del Budismo y del Budismo Zen; no encontré únicamente información con un sentido

estrictamente religioso como cree el occidente, lo que halle se aproxima más a la psicoterapia. Esto puede parecer al principio sorprendente, más que nada por ese concepto de misticismo y esoterismo, que tenemos hacia las disciplinas orientales.

Esa similitud se debe a que el principal objetivo de estos estilos de vida es muy sencillo, simplemente *vivir incondicionalmente*. Las dos, la filosofía oriental y la psicología transpersonal, tienen una preocupación mutua, por provocar cambios en la conciencia para modificar nuestra percepción hacia nuestra vida y hacia los vínculos que establecemos con la sociedad; además cambiar nuestra actitud hacia el Universo. Sin embargo, la principal diferencia entre la psicoterapia tradicional y el oriente, es que por un lado, la psicoterapia se ha interesado principalmente por cambiar la conciencia de personas afectadas por procesos patológicos; mientras que las disciplinas orientales aspiran por un cambio de conciencia de personas "normales".

Ya son muchas las personas que afirman que los *senderos de liberación* les han ofrecido una salida a sus conflictos personales, dado que uno de los objetivos es que la persona descubra la verdad por sí misma. Todo esto, a través, no de palabras sino de hechos.

Un verdadero maestro no enseñará con explicaciones, sino señalando formas de acción a partir de los errores del discípulo hasta que este se convence de su error. Yo creo que esta es la verdadera y única enseñanza y explicación de los senderos de liberación. En términos prácticos, esto quiere decir que la condición humana no se debe poner en conflicto consigo mismo, o bien, la persona debe aceptarse a sí misma.

Con sus respectivos métodos, el Taoísmo, el Budismo y el Budismo Zen, nos refieren que la vida deja de ser problemática cuando nos damos cuenta que el *sufrimiento* es una consecuencia del Ego, que no es otra cosa que la *Sociedad*.

Pero más allá de técnicas, en algo coinciden estas tres disciplinas, el medio por el cual encuentran la liberación del ego es la *Meditación*, logrando a través de ella, al mismo tiempo, expandir la conciencia para traspasar los dominios transpersonales.

La meditación en la actualidad es una de las piedras angulares del desarrollo transpersonal, con ella tenemos acceso a diversos estados superiores de conciencia. Sin embargo, el punto central de la práctica meditativa es la capacidad de asumir el presente

para lograrlo, esta actividad no debe estar dirigida a lograr un estado superior ni alcanzar un ideal, nuestra única misión es la de tratar de ver que es el *aquí y ahora*; intentar cobrar conciencia del momento presente.

De igual manera la meditación es una alternativa para afrontar y trabajar directamente con nuestras emociones. Además no intenta descubrir el significado de los sentimientos sino simplemente nos ayuda a reconocer su presencia sin que nos perturben.

Con la meditación cobra un nuevo sentido y significado los sentidos, las experiencias, las emociones y sentimientos, lo cual facilitará que tengamos contacto con el Ser esencial que nos conducirá a otra dimensión, aquella que trasciende el horizonte de la conciencia habitual. Por lo tanto, la persona tendrá contacto con lo luminoso, a lo espiritual, a la sabiduría que se encuentra fuera de la razón y del intelecto.

La meditación al cambiar nuestra mente nos despierta para vivir la realidad sin deformaciones para vivir llamando a cada cosa y situación por su nombre.

La meditación es una alternativa para que las personas se abran confiadamente a la realidad sin preocuparse por el resultado, porque sabrán que sólo en la realidad habita la *verdad*.

Todo lo antes escrito hasta ahora deja en mi la sensación esperanzada de que la solución a la problemática existencial del mundo radica en nuestro "*aquí y ahora*", las respuestas no pueden encontrarse siempre en el exterior, sino en el interior de cada uno de nosotros. Necesitamos despertar del sueño en que estamos sumidos para poder comprender el emocional. "trabuco" que nosotros mismos creamos y, a través de una modificación de la conciencia, algún día no muy lejano podremos restablecer la unión del hombre con el hombre y también apreciemos sin fragmentar la totalidad del Universo.

Para romper con ese encierro emocional necesitamos que ocurra una explosión en nuestro interior para que haga que nuestros sentidos se conecten entre sí para destruir el silencio.

En este momento se comunica la tierra a través de la voz de los pájaros, de los truenos, de bombas, de arrullos de ríos, de sonidos de maquinaria, de niños agonizando, de cantos

de ballenas, de sonidos computarizados, etc. De estos sonidos se nutre la sensibilidad de la humanidad para expresar y crear dimensiones transpersonales que llamamos *Música*.

Nuestra percepción que tenemos del mundo es *reduccionista y atomista*, en donde la audición del Universo también se ha visto afectada. Tenemos la idea que si separamos las cosas las entenderemos mejor, pero lo que logramos con ellos es romper una totalidad en equilibrio, porque suponemos que sus partes pueden existir separadas. Cada sonido que escuchamos del Cosmos está interrelacionado con lo demás e incluso la totalidad del Universo se haya contenida en cada una de sus partes. Así una melodía nos puede descubrir los misterios de ese Universo en movimiento y conducirnos a terrenos de la conciencia que pueden ser increíbles.

Sin embargo, estamos tan llenos de pensamientos y palabras, que los sonidos puros y reales como la *música de la naturaleza* no tiene, al parecer, un espacio en nuestros oídos.

El hombre desde tiempos inmemorables utilizó el sonido y sus propiedades para transmitir mensajes hacia el Cosmos, a las fuerzas de la naturaleza, a lo desconocido. La *sonoterapia*, por lo tanto, no es un descubrimiento moderno, la han utilizado todos los pueblos antiguos para comunicarse con sus dioses, para ritos religiosos, para ponerse en armonía con la naturaleza; y en la actualidad expandir y explorar otros niveles de conciencia.

Más allá de cualquier definición el lenguaje musical, alcanza el reducto de la emoción y de la subjetividad. Su fuerza radica en su facultad de llegar directamente al espíritu y al corazón por medio de una articulación simbólica, renunciando a toda descripción racional. Es indudable que la música conmueve, posee un lenguaje abstracto que transmite la emoción y que cada persona percibe a su manera, por ello mueve las fibras más íntimas pero al mismo tiempo posee ritmo y vibración capaces de estimular sincrónicamente a nuestro cuerpo. No embalde se ha dicho que la música y/o sonidos empiezan donde las palabras terminan.

Ser un *sonoterapeuta transpersonal* implica establecer en nosotros un espacio para la sabiduría espiritual, tener apertura creadora. Un mundo en armonía se construye con canciones de cuna, no con antidepresivos; con sonidos naturales, no con golpes de martillo

ni con sierras talando árboles; con rostros iluminados con sonrisas, no con mandíbulas apretadas por el orgullo y el rencor; se construye con seres vivos, no con maniqués.

Los alcances de la sonoterapia transpersonal son ilimitados y poderosísimos, ya que las notas de una melodía y los sonidos se internan en un mundo cargado de símbolos místicos y ancestrales y cualquiera de ellos pueden activar lo esencial de nuestra personalidad. El sonido y el movimiento son vibraciones que se fusionan, para no estar separados, hacen su aparición por sí mismos y lo hacen de modo espontáneo, si lo deseamos provocar, este momento de éxtasis desaparece. Si no pretendemos forzar su aparición, los movimientos y la música fluirán por sí solos para alcanzar trascender nuestro espacio y tiempo. Quiero dejar muy claro, que los sonidos y el movimiento son dos medios por los cuales el hombre entra en armonía con el Universo y se fusiona con el Todo.

Deja los sonidos llover en tu conciencia y déjate llevar. Déjalo que te tome no a través de la comunicación verbal; sino de inconsciente a inconsciente. Los oídos son pies que danzan en el piso, estableciendo la resonancia, esta resonancia es un impresionante poder y puede dar vida, donde puede darse calor en un cuarto frío (cuerpo), teniendo un delirio en un concierto de música clásica.

La música es y será la más mística experiencia que mucha gente tendrá en su vida. Las personas pueden experimentar algo a través de la música; y es que la música toca el desapego del mundo. Llámalo divino si tu quieres. El alma es la antena, yo soy el instrumento los sonidos son el amplificador, *la música es la vida*.

Estoy consciente, es decir, me doy cuenta desde dentro de que este no es un camino fácil, cómodo y sin obstáculos. Por ello para el éxito y difusión del enfoque transpersonal en nuestra sociedad hay que tomar en cuenta lo siguiente:

1. La educación a todos los niveles, deberían ser un proceso que modifique a quien aprende pues aprender es cambiar. Una *educación holística* comprende a la realidad en términos de todos integrados, cuyas propiedades nunca pueden reducirse a las pequeñas unidades. Aprender es cambiar. Aprender de nosotros mismos nos llevara a un cambio total tanto en el exterior y mucho más importante en el interior. Es ahí, en el interior donde



debemos aprender a cambiar. Debemos empezar ese cambio en las instituciones educativas y hacer una renovación en el paradigma educativo, los beneficios de un desarrollo transpersonal en las aulas es ya una necesidad en estos tiempos de crisis mundial. La educación transpersonal, no tiene como objetivo solamente, preparar a la persona para valerse por sí mismo en la vida, sino orientarlo hacia la trascendencia. Esto puede ser blanco de críticas por los tecnócratas, pero sus fundamentos están arraigados en la Teoría de los sistemas, la comprensión de la integración mente-cuerpo, por ende tiene un arraigo científica. La educación transpersonal puede tener lugar en cualquier parte; no tiene necesidad de escuelas, pero hay que aceptar que las escuelas si tienen necesidad de ella. Por eso se lucha por introducir su filosofía y su despertar social, en las aulas, en todos los niveles y en la formación profesional.

II. Hablar de un paradigma educativo transpersonal, no se hace mención de “asignaturas” sino la continuidad del saber. La Educación artística, sin saberlo es una educación transpersonal. Un desarrollo musical es una alternativa para expandir y transformar nuestra conciencia y nuestro cuerpo. Además nos mostrará la esencia tangible de la creación, el acceso al espíritu, pero el principal medio para lograrlo esta en tener una actitud de cambio. Una educación artística no implica la enseñanza de un “arte en particular”; es una invitación a un pensamiento totalizador que confía en la capacidad de desarrollo de la persona entera, fomentando la autonomía trascendente del ser humano.

III. Son cada vez más numerosos los datos sobre la meditación, que en su mayoría comprueban su eficacia, fuera de ella son pocos los territorios del enfoque transpersonal que han sido estudiados con atención. Temas como la *música, terapias alternativas como las esencias florales de Bach, ritos religiosos, experiencias perinatales, estimulación a través de la realidad virtual*; aún permanecen intactos por los psicoterapeutas para ser utilizados y para comprobar su eficacia en la expansión de la conciencia. El uso de la tecnología puede ser un factor que permita que la mayoría de las personas puedan tener acceso más fácilmente a los dominios transpersonales.

- IV.El gran abismo que se estableció en uno y otro enfoque psicológico a provocado que hasta la fecha no halla una integración de los aportes entre el enfoque transpersonal con las otras psicologías y terapias occidentales, pero es de esperarse que el aumento de nuestros descubrimientos sobre la conciencia pondrán remedio a esta situación.
- V. Es necesario acumular una serie de experiencias vivenciales a través de la sonoterapia transpersonal , antes de apreciar su poder realmente y beneficios. El no hacerlo puede conducir a malos entendidos e interpretaciones erróneas que puedan restar importancia al enfoque transpersonal y describirlo como algo patológico.
- VI. Quienes intentamos introducirnos y difundir el enfoque transpersonal, debemos tener en cuenta, que somos a la vez herramientas y modelos que tenemos que ofrecer, es necesario que intentemos vivir y ser aquello que queremos ofrecer a nuestros clientes. Una de las cosas más importantes en la terapia, tanto para el cliente como para el propio facilitador, es el trabajo que éste haga sobre sí mismo y su propio desarrollo.
- VII.No debemos pensar en una terapia transpersonal como algo “esotérico” o “espiritual”, pues incluye también los objetivos tradicionales de toma de conciencia del comportamiento y la posibilidad de su transformación, modificación y cura de los síntomas.
- VIII. Concluyo aquí con esta representación de analogía entre el universo y el hombre. Uno es el reflejo del otro y así la unidad del creador se cumple. Es necesaria la comprensión de estos efectos explicados para obtener mayor visión sobre la psicología transpersonal, puesto que nos predispone de forma más adecuada a la hora de su manejo. Debe haber sincronismo entre la realización práctica y la búsqueda de otras ocupaciones.

Hoy estamos convencidos de que nuestra sociedad está necesitada de una renovación y no meramente de un arreglo. Las personas hablan de transformar esta enorme institución llamada sociedad y toda aquello que de ella nace. Por ello varias personas de distintas profesiones y oficios están iniciando con esta transformación .

Este cambio no es sólo en las instituciones, también es personal, un cambio en el sistema de valores, un renacimiento de un nuevo individualismo en el marco de una nueva conciencia. El objetivo es destruir positivamente los acorralamientos de la actual crisis de la civilización y de los grupos sociales.

Debemos estar despiertos para sentir esta transformación de nuestra conciencia y de nuestra sociedad, debemos prepararnos para coexistir unos con otros, para ello tenemos que aprender a “respirar” y conjugar el verbo de “respirar”, en sentido literal, significa *respirar juntos*; cualquiera puede ser un *conspirador*.

Trascender no es vivir *para o por* el mundo, sino *con* el mundo, de una manera consciente y responsable es decir respondiendo a mi ser y hacer en él; es ir más allá de los egoísmos, de los miedos, de los bienes materiales de las clases sociales, de las diferencias culturales y raciales, para ser uno con la raza humana, con la naturaleza, con el Universo. Trascender es ir al encuentro consigo mismo, con los demás, con la totalidad, en el *AMOR*.

Ojalá que este trabajo, que ha resultado para mí muy significativo, llegue a provocar la inquietud de otros -legos y expertos- que puedan continuar investigando y experimentando por medio de este enfoque y, estructurando sus propios descubrimientos y experiencias, que compartan la *luz* de su propio ser interior y la esencia del ser que cada uno es, el *Ser que Somos*.

## BIBLIOGRAFIA.

1. Almendro, Manuel. *Psicología y psicoterapia transpersonal*. Kairós, Barcelona. 1995
2. Alvin, J. *Musicoterapia*. Paidós, Barcelona 1990.
3. Assagiolli, R. *Ser transpersonal: Psicósíntesis para el nacimiento de nuestro ser real*. Gaia, España. 1996.
4. Benenzon, R. *Manual de musicoterapia*. Paidós, España 1981.
5. Blay, A. *Personalidad y niveles superiores de conciencia*. Indigo, Barcelona 1991.
6. Buck, P. *Viento del este, viento del oeste*. Altaya, España 1996.
7. Carroll, D. *La vida interior del niño*. Robinbook, Barcelona 1992.
8. Capra, F. "Física moderna y misticismo". En *Más allá del ego*. Kairós, Barcelona 1991.  
\* *El tao de la física*. Luis Carcamo, España 1992.
9. Castaneda, C. *Una realidad aparte*. F. C. E. México 1974.  
\* "Hazañas psíquicas de los brujos mexicanos". En *Rev. Año cero* Año V No. 4, Samra, México 1994.
10. Cox, W. and Kenardy, J. "Performance anxiety, social phobia and setting effects in instrumental music students". En *Journal of anxiety disorders*. Vol. 7 1993.
11. Damasio, A. *El error de Descartes*. Andrés Bello, Chile 1996.
12. De Mello, A. *La iluminación*. Lumen, Argentina 1989.
13. Deshimaro, T. *La práctica del Zen*. Kairós, Barcelona 1992.
14. Enciclopedia Temática Cumbre. México 1990.
15. Enciclopedia multimedia Encarta 1999
16. Ende, M. *Momo*. Alfaguara, México 1996.
17. Fadiman, J. "La posición transpersonal" En: *Más allá del ego*. Kairós, Barcelona 1991.
17. Fregtman, C. *El tao de la música*. Estaciones, Argentina 1985.  
\* *Holomusica*. Kairós, Barcelona 1989.  
\* *Música transpersonal*. Kairós, Barcelona 1990.

18. Fernández-Guardiola, A. *La conciencia. El Problema mente cuerpo*. Trillas México 1979.
19. Fux, M. *Danza, experiencia de la vida*. Paidós, España 1981.
  - \* Primer encuentro con la danzoterapia. Paidós, Argentina 1985.
  - \* La formación del danzoterapeuta. Gedisa, Argentina 1989.
20. Gaetner, R. *Terapia psicomotriz y psicosis. La danza y la música*. Paidós, España 1981.
21. García Pelayo y Gross Ramón. *Diccionario Larousse Usual*. Larousse, México 1995.
22. Godino, C. *Curso y discurso de la obra de Lacan*. Helguero, Argentina 1983.
23. Goleman, D. *Los caminos de la meditación*. Kairós, Barcelona 1986.
  - \* "Un mapa del Espacio interior" En: *Más allá del ego*.
24. González, A. M. *Enfoque centrado en la persona*. Trillas, México 1987
  - \* *Colisión de paradigmas*. Universidad Iberoamericana, México 1989.
25. Grinber, M. *La educación holística*. Mutania, Buenos Aires 1983.
26. Grof, S. *Psicología Transpersonal*. Kairós, Barcelona 1988.
  - \* "Dominios del inconsciente humano: observaciones a partir de la investigación con LSD. En: *Más allá del ego*.
  - "Sorpresas al explorar la Conciencia". En: *Rev. Uno mismo*. 1990
27. Hardin, Douglas E. *Vivir sin cabeza: una experiencia Zen*. Kairós, Barcelona. 1997.
28. Harti, Thomas. *El manantial escondido: la dimensión espiritual de la terapia*. Desclèe De Brouwer. Bilbao, Es. 1997.
29. Hess, H. *Siddhartha*. Época, México 1997.
30. Hubbard, R. *Dianética*. Grijalbo, México 1995
31. Huerta-Nava, R. "Los interpretes magos. En: *Rev. M. D.* Vol. 10-5 Mundo médico, México 1995.
32. Hunt, Harry T. *On the nature of consciousness, cognitive, phenomenological and transpersonal perspective*. Yale University Press. EE.UU. 1995.
33. Husserl, E. *Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica*. F.C. E., México 1986.

34. Jaynes, J. El origen de la conciencia en la ruptura de la mente bicameral. F. C. E. México 1987.
35. Jung, C. G. *Psicología y religión*. Paidós, México 1987.
36. Kornfield, J.; Dass, R; Miyuki, M. "El ajuste psicológico no es la liberación". En: *Psicoterapia y salud oriente / occidente*. Kairós, Barcelona 1990.
37. Krippner, S. "Estados alterados de conciencia". En: White, J. *Experiencia Mística*. Kairós, Barcelona 1990.
38. Kundera, M. *La insoportable levedad del ser*. RBA Editores, España 1993.
39. Lafarga, J; y Gómez del Campo, J. Desarrollo del potencial humano. Aportaciones de una psicología humanista. Trillas, México 1992.
40. Lao-Tse. *El libro del Tao*. Trad. y Prólogo Juan Ignacio Preciado. Alfaguara, Madrid 1990.
41. Lawlis, Frank. *Medicine Transpersonal: un enfoque para la sanación del cuerpo, la mente y el espíritu*. Kairós, Barcelona. 1999.
32. Liebman, S. y Maclaren, A. "The effects of music and relation on third trimester anxiety in adolescent pregnancy". En: *Journal of music therapy*. Vol. 28 1991.
43. Lowen, A. *Bioenergética*. Diana, México 1988.
44. Luria, A. R. *Psicología contemporánea*. Salvat, Barcelona 1973.  
\*El cerebro humano y los procesos psíquicos. Análisis neuropsicológico de la actividad consciente. Fontanela, Barcelona 1979.
45. Malugani, M. *Psicoterapias breves*. Herder, Barcelona 1990.
46. Mary, M. H. y Hillix, W. A. *Sistemas y teorías psicológicas contemporáneas*. Paidós, México 1985.
47. Maslow, A. *El hombre autorrealizado*. Kairós-Colofón. México 1988.  
\*Personalidad creadora. Kairós, Barcelona 1990.
48. Myres, O. C. "El budismo Zen". En: Tart, CH. *Psicologías transpersonales*. Paidós, Buenos Aires 1979.
49. Moccio, F. *Taller de terapias expresivas*. Paidós México 1994.
50. Mueller, F. L. *La psicología contemporánea*. F.C.E., México 1983.

51. Muñoz, V. *Musicoterapia Humanista*. III Ciclo de conferencias Humanistas. UNAM-Iztacala 1996.
52. Needleman, J. "La psiquiatría y lo sagrado". En: *Psicoterapia y salud oriente/occidente*. Pp. 28-45.
53. Nesh, E. "Fluyendo con el Tao". En: *Rev. El Buscador y sus caminos*. Vol. 7 1996.
54. Oller, V. J. *Vivir es autorrealizarse*. Kairós, Barcelona 1988.
55. Ornstein, R. *Psicología de la conciencia*. Manual moderno, México 1979.
56. Pacheco, A.D. y Herrera, F.A.M. "Efectos de escuchar rock progresivo en el nivel de ansiedad en estudiantes universitarios". Encuentro nacional de psicología. ENEP-Iztacala, memorias 1992.
57. Pribran, K. *El paradigma holográfico*. Kairós, Barcelona 1987.
58. Racionero, L. *Textos de estética taoísta*. Alianza, Madrid 1983.
59. Reich, W. *Análisis del carácter*. Paidós, Barcelona 1987.
60. Reid, D. *El Tao de la salud el sexo y la larga vida*. Urano, Barcelona 1992.
61. Roger, C. *Orientación psicológica y psicoterapia*. Narieta, Madrid 1989.
62. Romero Pérez, Jesús. *La Expansión de tu conciencia*. Font, México. 1986
63. Roshi Sasaki, J. "¿Dónde está el Self?". En: *Psicoterapia y salud oriente/occidente*.
64. Rowan, J. *The transpersonal: psychotherapy and counselling*. Routledge, Londres 1993.
65. Russell, L. "Comparison of cognitive music and imagery techniques on anxiety reduction with university students". En: *Journal of college student development*. Vol. 33 1992.
66. Sartre, J. D. *El existencialismo es un humanismo*. Sur, Buenos Aires 1966.
67. Scotton, B. W.; Chinen, A.B.; Battista; J.R. *Textbook of Transpersonal psychiatry and psychology*. Basicbooks. NY: 1996
68. Seguí, M. "El despertar de la mente" En *Rev.: Año cero*. Vol. VI. América Ibérica, México 1995.
69. Skinner, R. "Psicoterapia y tradición espiritual". En: *Psicoterapia y salud oriente/occidente*.

70. Spiegelman, J. M. y Miyuki, M. *Budismo y psicología Jungiana*. Índigo, Barcelona 1988.
71. Springer, S. P. y Deutsch, G. *Cerebro izquierdo, cerebro derecho*. Gedisa, Buenos Aires 1988.
72. Stevens, J. *El poder interior*. Robinbook, México 1993.
73. Stratton, V. "Influence of music an socializing on perceived stress while waiting". En: *Perceptual an motor skills*. Vol. 75 1992.
74. Susuki, D.T. y Fromm, E. *Budismo Zen y psicoanálisis*. F. C. E. México 1987.
75. Symington, Kenneth. *11ª Conf. Internacional Transpersonal*. "Búsqueda espiritual, dependencias y adicciones. Septiembre 1997.
76. Tart, Ch. *El despertar del self*. Kairós, Barcelona 1990.
- \* "Enfoque sistémico de los estados de conciencia". En: *Más allá del ego*.
77. Trungpa, Ch. "Transformar a un ser humano completo". En: *Psicoterapia y salud oriente/occidente*.
78. Vaughan, F. "Psicoterapia transpersonal: contexto, contenido y proceso". En: *Más allá del ego*.
79. Villarrubia, P. "Raíces esotéricas del Canto Gregoriano". En: *Rev. Año Cero*. 1995.
69. Vogelmann, D. J. *El Zen y Psicoanálisis*. F. C. E. México 1967.
80. Walsh, R. y Vaughan, F. *Más allá del ego. Textos de psicología transpersonal*. Kairós Barcelona 1991.
- \* "Qué es una persona". En: *Más allá del ego*. Pp. 75-88
- \* "Comparación entre psicoterapias". En: *Más allá del ego*. Pp. 225-270.
81. Walsh, R.; Elgin, D.; Vaughan, F.; Wilber, K. "Colisión de paradigmas". En: *Más allá del ego*. Kairós, Barcelona 1991.
82. Watts, A. *La sabiduría de la inseguridad*. Kairós, Barcelona 1986.
- *Psicoterapia del este, psicoterapia del oeste*. Kairós, Barcelona 1987.
- \* *El futuro del éxtasis y otras meditaciones*. Kairós, Barcelona. 1990.
83. Welwood, J. "Psicoterapia y meditación". En: *Psicoterapia y salud oriente/occidente*.



- \* Vulnerabilidad y poder en el proceso terapéutico". En: *Psicoterapia y salud oriente/occidente*
84. Wilber, K. *Conciencia sin fronteras*. Kairós-Colofón, México 1988.
- \* *El Proyecto Atman*. Kairós, Barcelona 1989.
- \* "Psicología perenne". En: *Más allá del ego*.
85. Wilhelm, R. *I Ching. Libro de las mutaciones*. Editora y distribuidora, México 1996.