



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

“ESPIRITUALIDAD Y ESPIRITISMO”

T E S I S  
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGIA  
P R E S E N T A (N)

NEIDY NAGELLY MENDOZA SOLÓRZANO

Director: Dr. Sergio López Ramos

Dictaminadores: Lic. Gerardo Abel Chaparro Aguilera

Lic. Irma Herrera Obregón



Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2010



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**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.



*Agradezco a la Vida...  
Universo... Madre Tierra por  
sus enormes bondades... por  
darme la oportunidad de  
cada día... por permitirme  
sentir una nueva esencia de  
la vida y por enamorarme  
cada vez más de ella...por  
permitirme existir.*

*Agradezco a:*

*Padres:  
Por darme la vida*

*Maestros:  
Sergio López Ramos...por su  
enorme sabiduría y  
enseñanzas*

*Gerardo Abel Chaparro  
Aguilera...por su apoyo*

*Irma Herrera Obregón...por  
su disposición*

*A mis amigos... Por  
apoyarme en cada  
momento de mi vida*

*A mis apoyos espirituales  
gracias por su luz...*

## INDICE

<b>RESUMEN</b>	1
<b>INTRODUCCIÓN</b>	2
<b>CAPITULO 1: ANTECEDENTES DE ESPIRITUALIDAD Y ESPIRITISMO</b>	8
1.1 Diferencias entre espiritualidad y espiritismo	29
<b>CAPITULO 2: ESPIRITUALIDAD Y ESPIRITISMO EN LA PSICOLOGÍA</b>	
2.1 ¿En qué consiste lo espiritual?	32
2.2 Características de la espiritualidad	33
2.3 ¿En qué consiste el espiritismo?	35
2.4 Proceso de construcción de la espiritualidad	40
2.5 Acceso a la espiritualidad	46
2.6 Propuestas de ambos y aportaciones a la Psicología	47
<b>CAPITULO 3: TRABAJAR PARA DESARROLLAR EL ESPÍRITU</b>	
3.1 Concepto de espíritu	52
3.2 ¿Qué se ha estudiado al respecto?	53
3.3 Propuestas de desarrollo	57
3.4 Cómo se cultiva el espíritu	64
3.5 Formas para trabajar con el espíritu	69

## **REFLEXIONES**

Contribuciones del desarrollo espiritual y  
el trabajo corporal a la Psicología

83

## **BIBLIOGRAFÍA**

89

## RESUMEN

El objetivo principal del presente trabajo es retomar la historia para dar cuenta de la misión e importancia de la espiritualidad y el espiritismo para las personas en la actualidad, y sobre todo para la psicología como alternativas de curación.

Decidí abordar este tema debido a que existe mucha confusión de lo que es espiritualidad y espiritismo. ¿Cuántas veces hemos escuchado hablar de estos temas? ¿De quienes? ¿Qué nos dicen?, verdaderamente es importante conocer y reflexionar con respecto a estos temas, sobre qué aportan a la Psicología y qué relación tienen con sus prácticas, además qué significa esto para las personas.

En México existe mucho hermetismo y confusión de lo que son ambos temas, esto pareciera una de las consecuencias de una historia mal contada que lejos de informar confunde. De igual forma, el olvido de lo corporal, de lo espiritual, del contacto con la naturaleza y el concepto fragmentado que tenemos de hombre en la Sociedad Mexicana, hacen de esto algo mucho más difícil de abordar ya que en relación con la psicología desde el cientificismo no existe, sino que tiene un sentido peyorativo.

Por otra parte, también debemos reflexionar con respecto a la medicina tradicional y alternativa, ya que existe una problemática muy importante en la que la salud espiritual se ve afectada y abandonada, porque la filosofía dominante divide al cuerpo enfocándose en aquello que es observable y cuantificable, reduciéndose a curar los síntomas y no el origen de la enfermedad. La importancia del trabajo espiritual en la actualidad es algo que se ha hecho a un lado debido a este olvido corporal, de ahí que la cantidad de enfermedades aumente y otras más se sigan construyendo.

Uno de los propósitos principales es que el lector reflexione de la importancia del cuerpo, el espíritu, la salud, la realidad y por supuesto el mismo ser humano.

## INTRODUCCIÓN

El espiritualismo o espiritualidad y el espiritismo son dos prácticas que se han dado en México y en todo el mundo. Son prácticas que se desconocen o bien se tiene un concepto confuso de ellas. Por lo tanto, aquí se pretende retomar la historia para entender la importancia de estos conceptos en el área de trabajo de la psicología, como alternativa de curación para las personas en la actualidad.

Las visiones epistemológicas que derivan del modelo mecanicista han hecho que el cuerpo se vea de manera fragmentada y no como una unidad, esto es lo que hace que el espíritu también se separe del cuerpo, al igual que la razón.

En la actualidad las enfermedades crónico degenerativas ocupan los primeros lugares de mortalidad de la población Mexicana, lo que nos hace reflexionar con respecto a la medicina tradicional y las políticas de salud que de ésta derivan. Al igual que en la medicina, también es importante reflexionar con respecto a la práctica de la religión, y la fe, ya que en su mayoría la población ejerce la religión católica y se ha encontrado una carencia espiritual. La visión integral, a diferencia de la mecanicista, plantea que si el espíritu enferma el cuerpo lo hará también, el cuerpo es el medio para llegar al espíritu. En el cuerpo se encuentra la memoria corporal, la cual contiene la historia de los aspectos sociales, culturales, familiares, personales y de nuestros antepasados; y aspectos emocionales, psicológicos, biológicos y por supuesto espirituales que nos construyen.

El concepto de salud y enfermedad que se tiene es muy limitado debido a que la medicina tradicional está basada en la filosofía positivista de Descartes, esto es, que todo debe ser observable, medible y comprobable, método que aún nos invade. El modelo tuvo éxito y fue el dominante por casi cuatro siglos, sin embargo ya en el siglo XX entró en crisis cuando ya no pudo satisfacer las necesidades de la sociedad. Esta teoría conceptualiza al hombre como una máquina perfecta haciendo de lado absolutamente toda la historia, mientras que el concepto de hombre en la medicina alternativa es integral, incluyendo las emociones y la forma de sentir del sujeto.

Es importante reflexionar con respecto a las posibilidades y el tipo de cura que hasta hoy nos ofrece la medicina tradicional, y si ésta ayuda a las demandas de la sociedad capitalista. Es necesario dar apertura a otra forma de ver al cuerpo y por lo tanto al espíritu,

ser conscientes de la sociedad en la que estamos donde el lema es “la belleza entra por los ojos”, *por los ojos* y no por *la mirada*. Los ojos son un órgano mientras que el mirar es un concepto diferente, el mirar es algo más profundo. Así mismo, la salud va más allá de solo consumir medicamentos.

El cuerpo de manera natural es muy sabio y muchas de las enfermedades empiezan por la cabeza, por ese pensar excesivo aunando la sociedad capitalista en la que vivimos, la alta competencia, el desempleo, la falta de Fe y espiritualidad, sin olvidar la importancia de los mensajes televisivos que más que informar siembran miedo y confusión.

Todo esto nos envuelve en un sin fin de conflictos que cuando trastocan al espíritu, este se debilita. Es importante ver al cuerpo y sentirlo como una unidad y no fragmentado. Esto implica acercarse de manera distinta al cuerpo y leerlo desde una perspectiva unitaria. El concepto de leer al cuerpo puede parecernos extraño, puesto que no imaginamos qué es lo que se puede leer en él. Estamos acostumbrados a ver la cara, las manos, o las piernas a nivel de su funcionalidad o estética sin considerar que cada parte nos muestra lo que sucede al interior, tanto a nivel orgánico como psicológico, emocional y por supuesto espiritual. Si hablamos de que el cuerpo es la concreción de todos estos aspectos, queda claro que encontraremos evidencia de ellos en cualquier parte visible del mismo.

Esto ha sido conocido por la cultura oriental desde hace siglos, ya que ha sido uno de sus principales métodos de diagnóstico; mediante la observación de la piel, el cuerpo y la postura es posible conocer la causa de distintas enfermedades tanto de tipo orgánico como emocional, el curso que siguen y las mejores formas de mejorar la salud. Como ejemplo de ello podemos retomar lo expuesto por Wataru Ohashi en su libro “Cómo leer el cuerpo”, donde de manera breve y clara explica la correlación entre los rasgos físicos, las características psicológicas y la aparición de ciertas enfermedades, en conjunto con la alimentación y la forma de vida de cada persona. Partiendo de estas premisas, presenta también ejercicios y recomendaciones para alcanzar el equilibrio, teniendo siempre como base el uso del cuerpo.

Hay que tener en cuenta que el cuerpo nos revela también el estado de nuestro espíritu, y representa además la vía principal para trabajar con él y desarrollarlo, ya que no se trata solamente de alcanzar la salud física, sino la salud en todo sentido, y esto incluye nuestra parte espiritual. Así podemos ver y definir al cuerpo como un ‘documento vivo’,



que nos puede enseñar mucho sobre la persona e incluso sobre nosotros mismos, ya que compartimos distintas características. De ahí la importancia de voltear al cuerpo y observarlo con detenimiento, ya que quien sabe leer el cuerpo puede ver también el interior de la persona, y quien sabe trabajar con él puede trabajar con el espíritu.

Regresar a nuestra naturaleza y al trabajo corporal implica el inicio de un proceso en el que se trabaja día con día. Los espirituales, también llamados guías espirituales o maestros, son los que nos ayudan a contactar con esa otra realidad olvidada que es nuestro cuerpo, donde está nuestra historia y el reflejo de la sociedad y la familia a la que pertenecemos.

Por tanto este trabajo se compone de tres capítulos. En el *primer capítulo*, se aborda la problemática de la unificación teórica en el área de la salud, en particular de la Psicología. Por lo que la Psicología en la actualidad cuenta con diversas aéreas las cuales son la conductual, que estudia conductas, la cognitiva (pensamientos), psicoanalista (inconsciente, sueños), humanista y existencial (que se centra en la persona y sus emociones), histórico cultural (historia y la cultura del sujeto), y orgánico- emocional (la relación de los órganos-emociones y la historia del sujeto; se trabaja con el cuerpo y la memoria corporal del sujeto). La mayor parte de estas áreas basan su práctica en una teoría de corte positivista.

Esto inicia a partir del siglo XIX, en el que se establece un credo científico conocido como positivismo, el cual se fundamenta a través de metodologías, hipótesis y comprobaciones racionales, instaurándose en Instituciones y en lo académico terminando por establecer reglas cotidianas y formas de vida que llegaron hasta determinar el comportamiento del día a día. Augusto Comte fue el que propuso este credo, y logró que fuera incuestionable y aceptado, dándole prioridad a la razón con la justificación de que ésta nos haría libres. Tiempo después *René Descartes* apoyó las ideas de *Comte*, dándole prioridad a la razón, a lo observable, contable y comparando al hombre con una máquina que funciona a través de estímulos y respuestas, lo que hace más complicado la tarea de ver la realidad y al hombre. Al instaurarse como política, el positivismo afectó las ciencias de la salud, dentro de ellas la Psicología, debido a lo limitado del modelo. Por lo tanto, algunos empezaron a cuestionarse sobre sus alcances y sus limitaciones, y su dominio de casi cuatro siglos llegó a la decadencia en el siglo XX.

Fue así que se empezó a conceptualizar de diferentes formas al hombre. Por ejemplo, Paul Feyerabend dice que no hay razones por las cuales nos obliguen a preferir a la ciencia y el racionalismo con mayor peso e importancia que otras visiones. Existen autores y filosofías que proponen algo distinto de lo que puede ser el hombre. *Freud* empieza a incluir aspectos instintivos, biográficos y culturales como parte del hombre. También corrientes como el marxismo, estructuralismo y materialismo nos enriquecen con otra conceptualización del ser humano. Se llega también a la tesis de *Richard Tarnas*, quien establece las características arquetípicas atribuidas a los planetas por la astrología, por donde será posible predecir eventos de la vida personal y colectiva de la humanidad. Esta visión del cosmos da apertura a una visión más profunda más allá de la razón y del intelecto dando apertura a un cambio de índole espiritual. Copérnico le dio importancia a estos eventos. Otros autores miran al cuerpo como algo fundamental para la existencia del hombre, como *Joseph Geavert*, quien dice que el cuerpo debe ser considerado como algo orgánico (con actividad fisiológica) o como cuerpo humano y también da diversos significados. Se habla de las posturas filosóficas también en las que el *dualismo platónico*, en el que no se consideran los fenómenos corpóreos como explicadores del hombre. El *dualismo cartesiano*, que busca la interpretación científicista del cuerpo humano, y lo tiene como su único objeto de estudio, al ser este visible y medible. Descartes acepta la existencia del alma y su interdependencia con el cuerpo, pero enfoca su atención en este último. Finalmente, la interpretación del ser como unidad la encontramos en *Aristóteles* y *Tomás de Aquino*, quienes, si bien hablaban de los conceptos de cuerpo y alma, no hacían distinción alguna entre ellos, considerándolos partes de la misma unidad, inseparables.

Hasta aquí se habla de la importancia del cuerpo, pero no la del espíritu, su relación, mucho menos de su crecimiento. En la filosofía positivista, o llamada cartesiana, se habla del espíritu como una entidad presente, pero distinta al cuerpo. Es por esto que se empieza a cuestionar la relación que hay entre el cuerpo y el espíritu, debido a que es fundamental para el estudio del ser humano.

El espiritualismo se encarga de mirar hacia el interior como una posibilidad de solución a los problemas psicológicos, emocionales y espirituales. De espiritualidad se ha estudiado poco, o más bien dicho se ha hablado mucho pero poco se logra rescatar, ya que el tema se presta a comercializar y vender y no se toma con seriedad. Por eso quiero

mencionar una de las obras que ha tratado con más seriedad el tema, el de la autora *Evelyn Underhill*, quien con su libro “La mística” aborda la importancia de la espiritualidad para la humanidad y nos dice que la mística es *un elemento primordial de la espiritualidad, y para su desarrollo*. Esta obra nos muestra la vivencia intensa que implica la unificación personal con la realidad divina o última. Otro autor que nos habla de la espiritualidad, en específico de el curanderismo, es Jacobo Grinberg, con sus estudios y entrevistas a curanderos como Pachita, en el libro ‘Los Chamanes de México’, nos habla de esa otra realidad, la cual nos despierta a una nueva consciencia. También hay otras corrientes que han abordado la cuestión de la realidad, como son: *el naturalismo*, *el idealismo objetivo* y *el escepticismo filosófico*. El autor que también sobresale en estas investigaciones es *Roque Rojas*, quien también instauró los templos de espiritualismo trinitarios Marianos en la Ciudad de México, sobre los cuales se han hecho tesis Universitarias acerca de curanderismo y espiritismo en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Este interés se ha generado porque en México hay un gran desprecio a los asuntos espirituales, a pesar de que nuestro pueblo es de raíces místicas.

Por otro lado en este capítulo también se habla del espiritismo, el cual es una colección de principios y leyes filosóficas reveladas a través de espíritus superiores, las cuales fueron compiladas y codificadas por *Allan Kardec* y por otros autores a finales del siglo XIX y principios del siglo XX, alrededor de 1848, en los Estados Unidos de América. De América el fenómeno pasó a Francia y al resto de Europa. El espiritismo se encarga de la comunicación con los muertos y recibirlos, mientras que la espiritualidad es algo más profundo, la espiritualidad conlleva a disciplinarte a tener un trabajo personal como la alimentación, meditar, llevar a cabo principios de vida, conectarse con el todo (macrocosmos), despertar a la consciencia espiritual.

En el *capítulo dos* se habla de en qué consiste lo espiritual, que se define como una búsqueda, un viaje del mundo terrenal al espiritual, como una unión entre estos dos mundos, una integración, y finalmente como una transformación, fruto del desarrollo de una simiente interna presente en todas las personas. Sea como sea que se le considere, la culminación de esta experiencia es para el alma humana su más alta aspiración. Se dice que la magia y la mística son diferentes y que mientras la magia quiere conseguir la mística dar. En lo espiritual es necesario contar con un maestro que nos guíe para entrar de manera seria

a un proceso de desarrollo espiritual. Debe tratarse de un maestro que goce de conocimiento, carácter y gran preparación. Lo espiritual no tiene un sentido religioso, y para aclarar esto, se estudia la visión de la religión desde lo occidental y oriental.

En este capítulo también se habla de en qué consiste el espiritismo, que es la enseñanza dada por los espíritus, entre los cuales existen órdenes y jerarquías ya que cada uno de ellos tiene una misión o enseñanza que dar.

Regresando a la espiritualidad se describe su proceso, el cual es un desarrollo que se llama “vía mística”; esta consiste en distintas etapas para el desarrollo del espíritu (Yo), contactando con el cosmos directamente ya que la espiritualidad trabaja con el desarrollo del yo. Las etapas son: el despertar del yo, la purificación del yo, distanciamiento o desapego, la mortificación, la iluminación del yo, la conciencia de lo absoluto – el sentido de la presencia de Dios, la visión iluminada del mundo, Voces y visiones, la audición, la visión, escritura automática, introspección, recogimiento, quietud, éxtasis y raptos, raptos o arrebatamiento, la noche oscura del alma, la vida unitiva. Es importante saber en dónde se puede llevar a cabo este desarrollo espiritual, por lo que se considera como alternativa el Zendo de Teotihuacán, los templos espiritualistas, escuelas o casas particulares donde se trabaja para lograr este desarrollo.

Por último, en el capítulo tres se define el concepto de espíritu desde el mundo griego, la edad media, el significado occidental, el idealismo con el fin llegar al concepto de *López Ramos*, en donde el espíritu y el cuerpo son una unidad, y a través de este último se puede trabajar con el espíritu. Se menciona lo que se ha estudiado con respecto al espíritu, los estudios de sanación y su relevancia en las áreas de la salud, y finalmente se exponen las propuestas de desarrollo del espíritu de tipo religioso, espiritualista y el zen, cómo es que se cultiva a través de la oración, meditación y de ciertos principios de vida y las formas que hay para hacerlo como lo son: acupuntura, meditación, herbolaria, alimentación, masaje, ventosas, moxa, reiki, mantrams, bioenergética, constelaciones, yoga, las flores de bach, temazcal, musicoterapia.

Todas estas terapias son una alternativa para trabajar con el espíritu, no deben ser generalizadas, tendrá que ser de acuerdo a las necesidades particulares de cada paciente.

# CAPITULO 1: ANTECEDENTES DE ESPIRITUALIDAD Y ESPIRITISMO

*“El hombre es el punto de encuentro de diversos niveles de realidad “  
(Rudolf Eucken)*

Una mirada superficial sobre el estado actual de las ciencias, muestra una multitud de ideas, métodos, preferencias y aversiones que resisten todo intento de unificación teórica. Como ejemplo, en la psicología existen áreas desde las que se pueden tener visiones distintas para tratar las demandas sociales, como lo es: la conductual, que estudia conductas, la cognitiva (pensamientos), psicoanalista (inconsciente, sueños), humanista y existencial (que se centra en la persona y sus emociones), histórico cultural (historia y la cultura del sujeto), y orgánico- emocional (la relación de los órganos-emociones y la historia del sujeto; se trabaja con el cuerpo y la memoria corporal del sujeto). La mayor parte de estas áreas basan su práctica en una teoría de corte positivista.

El final del siglo XIX se anegó en una creencia. No tenía nada que ver con religiosidad, metafísica o espiritualidad; era todo lo contrario. Se trataba de un credo científico. Pero el hecho de que hubiera una metodología detrás, que existieran hipótesis y comprobaciones racionales, no volvía esa creencia algo menos dogmático. Al final del siglo XIX fue el feudo del positivismo.

El positivismo partió de una concepción científica, pero a lo largo del siglo XX terminó estableciendo reglas cotidianas y formas de vida, sobre todo estructuras de pensamiento que trascienden lo académico e institucional para instalarse en el comportamiento del día a día. El siglo XX aceptó esos lineamientos. El método sugerido por Auguste Comte fue haciéndose de espacios y se acuarteló de tal forma que llegó a parecer incuestionable. Pero cuando se efectúa una elección, siempre se pierden cosas, se eliminan otras posibilidades que terminan remitiéndose al cajón de lo que jamás sucederá.

La filosofía de la ciencia positivista se daba a través de un método copiado de las ciencias físicas y naturales; la obtención de leyes generales se basaba en la comprobación racional y no en lo que llamaban la “especulación teórica”. La razón nos haría libres, nos otorgaría entereza.

Durante muchos siglos se ha considerado el factor de la razón, de la inteligencia, como fundamental para explicar la trascendencia de la vida humana; sin embargo, ya en el siglo XX se opta también por la explicación del hombre basada además en su existencia con otros para realizarse.

La decadencia del modelo de pensamiento anterior, que consideraba a la razón como primordial y a la ciencia como la máxima expresión de la relevancia del ser y la diferencia con otros seres vivos, se debe en parte a que sus resultados no han sido enteramente satisfactorios. Basta considerar el hambre, la miseria, las guerras, para darnos cuenta de que el hombre con la ciencia no ha logrado llegar muy lejos. El vacío interior y el desmoronamiento de las grandes ideologías dan cuenta también de ello.

Desde Descartes, la antropología moderna se caracteriza por ver al hombre sobre todo y preferentemente como *ego*, cuya actividad primaria y constitutiva es la racional. La relación primaria se establece con el mundo material, lo observable y objeto de la ciencia. Así, la razón pretende comprender todo lo *real*, es decir, todo lo que el hombre ve y toca. Además esta antropología centra toda su atención en el sujeto individual, sin tomar en cuenta la importancia de su relación con los demás y con el mundo. No obstante, en un intento por renovar este pensamiento, se le da un vuelco total considerando ahora a la colectividad, a la sociedad en su conjunto, como la primordial, dentro de lo cual el sujeto solo es una cosa, una parte del todo, un objeto. Marx es el principal exponente de esta corriente de pensamiento.

Al reconocerse después la importancia del otro, de la relación intersubjetiva y dialogal, se retoman también aspectos importantes de esta relación, como la obtención de los significados dentro de una cultura, la relación con el mundo material regida por la praxis, y sobre todo la relación yo-tu, en la que tu, el otro, se manifiesta por sí mismo e irrumpe en la existencia propia. Esta existencia propia no puede nunca desligarse de los demás, el otro reclama que se le reconozca y que nos reconozca. La existencia se vincula hacia los demás, en comunión con los demás. Lo que adquiere aquí una relevancia fundamental es que el otro no es una cosa, no es un algo con lo que nos relacionamos o que usamos, es una existencia individual, pero necesaria.

Asimismo, el camino para relacionarnos con el otro es la palabra, la simbolización que hacemos de las cosas en el mundo. Es esencial la palabra, en cualquiera de sus formas,

para llegar a vincularme con el otro. Ese otro también nos ayuda a conocer el mundo y actuar en él. Por medio de la praxis o de la instrucción podemos significar las cosas y usarlas. No se puede hacer esto en la unicidad, es decir, sin los otros, ya que la cultura, sus símbolos y sus significados son siempre creaciones colectivas que se transmiten de persona a persona. Así es...nunca estamos solos.

Sabemos que el positivismo tuvo una influencia en primer lugar en el ámbito de la política, sin embargo, muy pronto ésta filosofía se fue extendiendo a todas las áreas de acción humana, como la educación, priorizando las ciencias duras sobre las ciencias sociales e incluso sobre el desarrollo personal; la salud, manejando un único concepto del cuerpo a nivel más orgánico y fragmentado, haciendo de lado todos los otros elementos que conforman al ser; y la ciencia sobre todo, cerrando la puerta a otras alternativas y declarándose como única opción el uso del método científico para todo.

Las ciencias fueron las más afectadas al instaurarse como política para abordar cualquier problemática; evidentemente, la psicología no se salva de esta normatividad, que la obliga a investigar y practicar en base a estos lineamientos. Las consecuencias de esta limitación han sido muy grandes, por esa razón, hay autores que se han aventurado a plantear nuevas formas de hacer ciencia, señalando los puntos débiles del actual modelo. Uno de estos autores es Paul Feyerabend<sup>1</sup>, quien nos dice que hacer ciencia, significa adaptar cualquier conocimiento que uno tenga y cualquier instrumento que uno use a las ideas y exigencias de un particular estadio histórico. Los principios generales pueden desempeñar un papel, pero son usados de acuerdo con la situación concreta de la investigación. En la medida en que el científico está interesado, hay también investigación. Las reglas y métodos que ayudaron a conseguir éxitos pasados se dieron bajo condiciones específicas prácticamente desconocidas, y su repetición es bastante improbable.

Considera que la ciencia en su mejor momento, es decir, la ciencia en cuanto es practicada por nuestros grandes científicos, es una habilidad o un arte, pero no una ciencia en el sentido de una empresa ‚racional‘ que obedece estándares inalterables de la razón y que usa conceptos bien definidos, estables, ‚objetivos‘, y por esto también independientes de la práctica. Los científicos no pueden seguir apoyándose en reglas de pensamiento y

---

<sup>1</sup> Feyerabend, P. (1987). Adiós a la razón. España: Tecnos.

acción “bien” definidas. La ciencia contiene teorías, pero estas no son sus únicos ingredientes ni pueden analizarse estos en términos de proposiciones asertivas. La ciencia ocasionalmente analiza sus ingredientes en términos de los conceptos disponibles más abstractos, pero este método no es universal ni es aplicable universalmente.

Feyerabend menciona que no hay razones que obliguen a preferir la ciencia y el racionalismo occidental a otras tradiciones, o que les presten mayor peso. Las personas se están dando cuenta de que la ciencia no está cumpliendo con sus necesidades en términos de salud, educación y más. Y nos damos cuenta de que lo que los racionalistas clamando por la objetividad y la racionalidad intentan vender, es una ideología tribal propia. Los científicos actuales muestran poco conocimiento de la naturaleza humana. Además, si uno muestra que el componente intelectual es mucho más débil de lo que pretenden los apóstoles de la racionalidad, habremos reconocido que hay más de una manera de hacer las cosas. Hay que permitir que los mitos, que las sugerencias, lleguen a formar parte de la ciencia y a influir en su desarrollo. La ciencia moderna está llena de ingredientes que frecuentemente fracasaron en el pasado debido a que no se dio una apertura adecuada a las alternativas de las que podía echar mano. Por esta razón, tenemos que rechazar todos los dogmatismos y racionalizaciones superficiales y cerradas, que más que ayudar, no permiten el desarrollo del sujeto.

Hay que tomar en cuenta que cada estadio alcanzado en la ciencia introduce nuevas reglas, nuevos hechos, nuevas condiciones enmarcantes.

Además, hay que distinguir entre dos clases de conocimientos: el intelectual (racional y conceptual) y el sensitivo, que tiene una dimensión corporal. El hombre es capaz de percibir ambos conocimientos, sin embargo la ciencia positivista le ha dado prioridad al primer tipo, es decir, a lo racional, dejando de lado la utilidad de las verdades inmateriales como la filosofía, la ética y la mística, las cuales, no obstante, son indispensables para vivir.

Con este modelo de ciencia actual, podríamos concluir que la filosofía positivista, que se instauró en el siglo XIX, estableció tanto el control de la naturaleza como del hombre, partiendo el mundo en pequeños fragmentos para su estudio, otorgándole automáticamente a todo el carácter de objeto incluyendo al cuerpo, y trasformando así la forma de ver la vida, la relación con los otros y uno mismo, donde las enfermedades



crónico degenerativas se vuelven una condición de vida, conduciendo a un aumento de enfermos y enfermedades entre las que se cuenta las que enferman al espíritu. Nos encontramos en una época donde los hallazgos y avances médicos ofrecen nuevas soluciones para el mejoramiento de la calidad de vida del ser humano, principalmente en cuestiones de salud, basta con prender el televisor o leer el periódico y ver el encabezado que haga alusión a los resultados de numerosos investigadores y doctores para encontrar la cura milagrosa a determinada enfermedad que está consumiendo la vida de hombres y mujeres o que afecta sus actividades cotidianas. Pero ¿por qué entonces, las cifras de personas que sufren determinado padecimiento o que mueren a causa de otro siguen aumentando en lugar de disminuir?, ¿por qué se habla de una calidad de vida mejor, si las personas deben acostumbrarse a ciertos dolores o padecimientos que tal vez los acompañen el resto de su vida, al igual que su vasta lista de medicamentos que deben consumir al día, debido a su condición corporal? Opino que el problema radica en la visión del ser humano que nos ha cruzado hasta el momento, una visión dualista que impide ver su integridad, y que por lo tanto, ofrece soluciones parciales.

Muchos son los autores que se han encargado el estudio del ser humano desde diferentes perspectivas, sin embargo casi todos ellos han considerado un ser humano fragmentado y han estudiado esas piezas especializándose cada vez más en ellas sin integrarlas en el todo que es más que la suma de las partes.

Se dice que la esencia del hombre se ha perdido a partir del auge del positivismo, puesto que se le da más importancia al organismo físico o al entorno, y la vida se redujo a un mero impulso vital y a procesos carentes de una relación profunda entre sí mismos y con el universo.

Fritjof Capra<sup>2</sup> sostiene que la división cartesiana entre mente y materia ha empobrecido a la ciencia y a la filosofía de occidente durante más de 300 años. Sin embargo, lentamente esta división se ha ido superando, gracias a una apertura a nuevas concepciones que pueden ofrecer respuestas más satisfactorias a las problemáticas actuales del hombre.

---

<sup>2</sup> Capra, F. (2003). Las conexiones ocultas. Implicaciones sociales medioambientales, económicas y biológicas de una nueva visión del mundo. España: Anagrama.

Siguiendo la filosofía positivista creada por René Descartes en el siglo XIX, y que es base de la ciencia actual, el hombre es comparable con una máquina, cuyo funcionamiento responde solo a estímulos y órdenes externos. La materia y todo aquello que es visible y tangible es el principal objeto de estudio, y las relaciones intersubjetivas son vistas solo desde su utilidad.

Por otro lado, Freud nos dice que el hombre puede comprenderse partiendo de factores instintivos, biográficos y culturales.

Asimismo, el hombre ha sido conceptualizado desde distintas corrientes de pensamiento, como son:

Marxismo: El hombre es una creación del hombre, cuya actividad fundamental y que lo define es el trabajo.

Estructuralismo: El hombre es solo una parte del sistema y solo se comprende a partir de su conexión estructural con los fenómenos.

Materialismo: el hombre no es único y personal, sino todo lo contrario, es neutro, así como todas sus expresiones<sup>3</sup>.

Además, el mundo y su significado también se han abordado en este estudio sobre el hombre. El mundo es la naturaleza, la biología, la vida, con la que el hombre guarda una estrecha relación, también está determinado por el contexto social y cultural, es un sistema simbólico que se realiza a través del lenguaje. Por lo tanto el mundo humano es el espacio histórico y cultural donde el hombre, en compañía de otros, trata de realizar su existencia<sup>4</sup>.

Otro aspecto a estudiar del hombre es lo referente a sus valores y a lo que significa la libertad humana. *Valor* es todo lo que se cree relevante para realizar la existencia humana, todo lo que permite dar un significado a la existencia humana. La fuente de los valores es el hombre concreto que vive con los otros en el mundo para realizar su existencia. Las cosas asumen valores en la medida que se insertan en el proceso de realización o humanización del hombre.

Los valores tienen que ver con otras personas y se inscriben en una cultura. No se sitúan primera y exclusivamente en el plano del tener y del poseer, sino también en el plano del dar y reconocer a los demás.

---

<sup>3</sup> Gevaert, J. (2003). El problema del hombre. Introducción a la antropología filosófica. España: Sígueme.

<sup>4</sup> Gevaert, J. (2003) op cit.

El aspecto intersubjetivo de los valores se expresa también de otra manera. El valor implica de algún modo la necesidad de comunicarse.

Donde el hombre aparece se impone una evidencia indiscutible a saber, que hay algo que tiene sentido y valor y que hay acciones que contribuyen a la realización del hombre y otras que son incompatibles con ella. Valor no es solo lo que permite satisfacer una necesidad o deseo, sino todo lo que hace que el hombre realice su existencia y le de un sentido. La persona humana es la síntesis de todos los valores, más aún, es el valor supremo.

Podemos distinguir distintas clases de valores:

- Valores vitales o corpóreos: necesidades primarias del cuerpo, la cultura occidental ha creado muchas necesidades nuevas y artificiales. El hombre ha empleado a menudo sus mejores energías científicas y tecnológicas para aumentar estos valores vitales y corporales.
- Valores del espíritu: necesidades o posibilidades del espíritu
- Valores de la persona (éticos): manifiestan la referencia de los demás valores al reconocimiento de la persona.
- Valores relacionados con la vida y la muerte
- Valores relacionados con la verdad y la libertad
- Valores relacionados con la promoción de las persona en el amor y en la benevolencia
- Valores religiosos: se refieren a las relaciones con Dios y a las manifestaciones culturales y comunitarias de estas relaciones

Aunada a los valores tenemos a la libertad. Libertad significa obrar con responsabilidad y madurez humana: en este caso, libertad tiene que ver con el estado del hombre que se ha liberado en gran parte de las distintas alineaciones y domina su existencia y su obrar hasta el punto de poder decir que es realmente libre. La madurez se logra en distintos ámbitos de la vida. Se considera libre al que se posee a sí mismo y fija las directrices de su existencia sin ninguna presión externa, sino en razón de opciones personales meditadas.

El tiempo obliga al hombre a realizarse mediante una sucesión de actos. La existencia es solamente un tiempo mínimo. El espacio donde hay que actuar está repleto de

leyes rígidas y fuerzas naturales. La situación corpórea, el patrimonio genérico, el temperamento, los defectos innatos o el grupo étnico pueden constituir una situación clave para realizar la libertad.

La verdadera relación entre libertad y determinismo es una relación de posibilidades y límites. Posibilidad de vivir libremente en el mundo utilizando las leyes que rigen la naturaleza, ambas dimensiones van de la mano.

La liberación del hombre puede considerarse tanto de un punto de vista personal como de un punto de vista social y objetivo. A nivel personal, la meta y el ideal de la liberación es conseguir la madurez, es decir, actuar las posibilidades auténticamente humanas. A nivel social y objetivo es crear las condiciones que constituyen el ámbito necesario en que se realice la libertad humana<sup>5</sup>.

Que el hombre posee un cuerpo es una realidad innegable, pero la manera en que se le conciba depende de la postura filosófica en la que nos situemos, como desde el *dualismo platónico*, en el que no se consideran los fenómenos corpóreos como explicadores del hombre, y se le da una radical primacía a las ideas, pasando por el *dualismo cartesiano*, que busca la interpretación científicista del cuerpo humano, y lo tiene como su único objeto de estudio, al ser este visible y medible. Descartes acepta la existencia del alma y su interdependencia con el cuerpo, pero enfoca su atención en este último. Finalmente, la interpretación del ser como unidad la encontramos en *Aristóteles* y *Tomás de Aquino*, quienes, si bien hablaban de los conceptos de cuerpo y alma, no hacían distinción alguna entre ellos, considerándolos partes de la misma unidad, inseparables.

Otro autor que escribió una de las obras fundamentales para entender desde otra perspectiva la concepción del ser humano y el mundo que le rodea, es Richard Tarnas. En su libro „Cosmos y Psique”<sup>6</sup> establece una nueva manera de ver y estudiar al hombre y su obra, a partir de los conocimientos aportados por la astrología.

La tesis de Tarnas nos dice que establece que conociendo las características arquetípicas atribuidas a los planetas por la astrología, así como la compleja dinámica de sus movimientos y sus implicaciones, será posible comprender, explicar e incluso predecir eventos de la vida humana tanto de manera individual como colectiva. Tarnas argumenta

---

<sup>5</sup> Geavert, J. (2003) op cit.

<sup>6</sup> Tarnas, R. (2008). Cosmos y Psique. España: Atalanta.

que no se trata de una mera definición o descripción determinista, sino de un estudio serio de las relaciones macro y microcósmicas, y de cómo lo observado en los movimientos planetarios puede equipararse a lo que pasa en la vida de los seres humanos y puede predisponerlos a una situación en particular, sin ser de modo alguno una sentencia definitiva.

Menciona que con los descubrimientos astronómicos hechos por Copérnico, quedó desechada una visión del cosmos que había dominado durante mucho tiempo. Para que esto fuera posible fue necesario un cambio de índole espiritual que motivara a sus seguidores. El grado de espiritualidad otorgado a el descubrimiento de Copérnico fue muy grande, ya que no se le consideró simplemente a la luz de la intelectualidad sino también como una prueba de la divinidad del cosmos que buscaba ser conocido por el ser humano, para que quien esto era una experiencia de elevado nivel.

Así como con Copérnico se le empezó a dar importancia a eventos más allá de la razón o el intelecto, es decir, a considerar cuestiones de índole espiritual, también hubo quienes dirigieron su mirada al cuerpo.

Según Joseph Geavert, al cuerpo se le debe considerar en dos sentidos: como cuerpo orgánico, con actividad fisiológica, y como cuerpo „humano’, que es aquel que interviene en la realización de la persona, expresándose y realizándose a través de este cuerpo. De esta forma, el cuerpo humano adquiere diversos significados, a saber: 1) el lugar de actuación y realización del hombre, 2) el lugar y medio del reconocimiento del hombre y 3) es la fuente fundamental de intervención humanizadora en el mundo, origen de la instrumentalidad y de la cultura. Asimismo, el cuerpo como tal, tiene dos limitaciones inherentes a él. En primer lugar, la limitada capacidad de adaptación y la susceptibilidad a padecer enfermedades y sufrimientos; en segundo lugar, el hecho de que el cuerpo esta condenado a morir.

Un aspecto más que atañe a la condición corpórea es la distinción entre varón y mujer. Esta viene dada en tres aristas diferentes, cuyas argumentaciones no pueden ser absolutizadas. En primer lugar, se dice que la diferencia radica esencialmente en la clara distinción *biológica*, tanto anatómica como funcional. Después, se habla de las *polaridades psicológicas*, en las que se dice que varón y mujer demuestran una estructura psíquica distinta. Sin embargo, esta apreciación es muy criticable, ya que generaliza aspectos que en

la realidad no pueden ser constatados con certeza, como el que la mujer sea más sensible y el hombre más racional. De esta crítica nace la tercera postura, que indica que la diferenciación se da por *factores sociales y culturales*, por lo que en cada cultura encontramos rasgos distintos y no aplicables a todos. Esta postura nos dice que el hombre y la mujer no nacen, se hacen<sup>7</sup>.

Hasta aquí, la exposición de las perspectivas en que se ha estudiado al ser humano ha incluido solo las cuestiones visibles o tangibles, como su cuerpo, así como los elementos ajenos a él, como el mundo exterior y los otros. No se ha tocado en ningún momento lo concerniente al espíritu, a esa parte del hombre que sin embargo está presente y que es esencial al hablar de un desarrollo integral. La filosofía cartesiana habla del espíritu como una entidad presente pero distinta al cuerpo, es decir, no menciona la relación que existe entre ambos, por tanto, tampoco se interesa en desarrollar integralmente al sujeto, tanto su cuerpo como su espíritu. A este último aspecto le da importancia la espiritualidad, también conocida como espiritualismo. Este término es muchas veces confundido con el de „espiritismo”, sin embargo, son cosas distintas, y a continuación hablaré de estas diferencias.

La espiritualidad es una práctica que posibilita la solución de problemas psicológicos y emocionales viendo al sujeto como una unidad<sup>8</sup>, mientras que el espiritismo es una doctrina fundada sobre la creencia de los espíritus y sus manifestaciones, y en la comunicación con éstos.

Ya se ha mencionado cómo el positivismo influyó en prácticamente todas las áreas de conocimiento humano. Este modelo fue dominante por casi cuatro siglos, pero en el siglo XX entró en crisis debido a que ya no cubría con las demandas sociales, por lo que surgió la necesidad de abrir otras posibilidades de curar y se necesitó regresar al pasado y a la historia para poder dar cuenta de la problemática que trae fragmentar al cuerpo, retomando la visión integral del sujeto y su relación con la naturaleza y el cosmos. El espiritualismo o espiritualidad es una alternativa para la posibilidad de una construcción integral del sujeto.

---

<sup>7</sup> Gevaert, J. (2003) op.cit.

<sup>8</sup> López, R. S. (2000) Zen y cuerpo humano. México: CEAPAC.

Se sabe que el espiritualismo en México fue impulsado por Roque Rojas en 1920, teniendo como propósito multiplicar los templos existentes por siete, y cada uno, a su vez, por siete y así crear diversos templos. Actualmente, casi todos los templos que existen en Los Ángeles, en Estados Unidos, Yucatán y el D.F., como los templos llamados de la Fe y el Medio Día, provienen de ahí<sup>9</sup>.

El tema de la espiritualidad en la psicología, como en muchas áreas, no se ha abordado formalmente o no se le ha dado mayor difusión e importancia a las ventajas que tiene el incluir este elemento (el espíritu) al tratar de curar al cuerpo o desarrollar el potencial humano; solo algunas tesis universitarias lo han tocado, pero sobre todo en cuestión de curanderismo o prácticas que tienen que ver con depositar en el otro la solución a los problemas, sin considerar el trabajo personal que se puede hacer como alternativa para encontrar el equilibrio y además el papel que tienen la historia personal y colectiva en este trabajo. Una propuesta que retoma estos elementos es la que se elabora en el Proyecto Cuerpo, llevado a cabo en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la UNAM. La propuesta del Dr. Sergio López Ramos es ver al cuerpo como una Unidad, porque forma parte de una sociedad, cultura, familia y geografía en la que se transmiten ciertos símbolos y signos a partir de los cuales comprende su realidad y guían su comportamiento, su alimentación, la apropiación de las emociones, las formas de resignación o resistencia a la vida que se van dibujando en el proceso salud-enfermedad. Así, el cuerpo se convierte en el documento vivo, en el que podemos leer la historia particular que lo ha llevado a enfermarse de una u otra manera, y con el cual podemos también conocer el estado espiritual de la persona. Sin embargo, el cuerpo también contiene en sí la posibilidad de revertir el proceso y pasar de la enfermedad a la salud, por medio de prácticas que lo consideran junto con el espíritu como una unidad.

Asimismo, ha destacado el trabajo realizado por la señora Pachita, documentado por Jacobo Gringberg<sup>10</sup>, quien estudia a profundidad el trabajo de los curanderos.

Es lamentable que la espiritualidad, sobre todo en su forma de curanderismo o chamanería, actualmente sea una gran fuente lucrativa, porque frecuentemente se utiliza para tomar ventaja de la gran necesidad de las personas de tener un apoyo en los momentos

---

<sup>9</sup> López, R. S. (2000) op cit.

<sup>10</sup> Grinberg, J. (1987). Los chamanes de México. Vol 1. México: Alpha Corral

de dificultad y de llenar ese vacío al que ha llevado la sociedad consumista, cayendo, sin darse cuenta, otra vez en el consumismo, lo que demerita a la espiritualidad verdadera con charlatanes que abusan de la situación; así se ha perdido la credibilidad en esta alternativa.

El origen de este problema es que no hay apertura a otra realidad, esa realidad donde podemos saber quiénes somos y a qué venimos a este planeta, porque todo es causalidad, nada es casualidad, como lo dicen la ley causa /efecto y la ley Universal “Todo lo que es abajo es arriba y todo lo que es arriba es abajo”. En otras palabras, podemos afirmar que existe una conexión entre el macrocosmos (el universo) y el microcosmos (los seres vivos), y que ambos son uno solo.

Jacobo Grinberg nos dice con respecto a esta realidad:

“Para mí todo esto se ha convertido en una fuente inagotable de aventuras de la Conciencia en mi propia conciencia, porque obviamente esta idea no es sólo intelectual, sino que tiene una vivencia y estoy intentando vivir en este nivel del que le hablo, tratando de recordarlo todo el tiempo y de ver que es lo que sucede. Es verdaderamente precioso. Uno acepta esta Realidad como un milagro, como una creación. Se santifica lo cotidiano y hay una serie de efectos muy bellos. Todo se llena de Amor, hay una hermandad enorme entre todo... porque uno entiende que en ese nivel todo está unificado. Es decir, que todo está en el Todo”<sup>11</sup>. Es decir, contemplar la otra realidad hace que la consciencia llegue a un nivel superior, en el que el equilibrio es parte fundamental de la vida cotidiana, viviendo en el presente, con aceptación, gratitud y amor por la vida.

Sobre esta misma problemática, Paul Feyerabend<sup>12</sup> nos hace referencia a la ascensión del racionalismo en occidente y el olvido de lo espiritual que da lugar a un conocimiento decadente y abstracto en donde surgen los argumentos y anulan la importancia de la historia en la realidad, encapsulando todo en conceptos que generalizan e imponen este conocimiento como verdadero, único y aceptable, dándole solo lugar a la razón y anulando la riqueza verdadera del conocimiento y la realidad humana.

Capra<sup>13</sup> propone que el paradigma físico tendría que ser reemplazado por un marco conceptual más amplio, por una visión de la realidad en la que la vida fuese el mismísimo

---

<sup>11</sup> Grinberg, J. (1987). op cit.

<sup>12</sup> Feyerabend, P. (1987) op cit.

<sup>13</sup> Capra, F. (2003) op cit.



centro. También hace un recorrido global sobre la realidad, y establece un diálogo entre los conocimientos físicos y el misticismo. Propone que la sociedad debe ejercer un pensamiento sistémico no lineal. Para ello, explora las implicaciones sociales de los más recientes principios científicos y nos recuerda que la investigación teórica en la historia estuvo basada en un pensamiento en línea.

La vida y el mismo ser humano tienen una gran complejidad ¿Cómo pensar que toda conducta se puede medir y predecir? ¿Acaso nosotros sabemos quienes somos en verdad? ¿Cuál es nuestra misión en la vida? El conocimiento es tan inmenso que nosotros solo tenemos acceso a una mínima parte de la gran verdad Universal. Es importante tomar en cuenta que desde hace mucho tiempo los grandes sabios de nuestra historia así como algunos físicos notables como Galileo, Copérnico y Albert Einstein, han hablado de esta otra realidad que no queremos aceptar y que no nos permitimos contactar.

La cultura que traemos arrastrando no es sencilla, es bastante compleja ya que ha sido un discurso desde hace siglos. Esta pérdida de la fe, del contacto con nosotros mismos, de nuestras sensaciones, nuestras percepciones y el no dejar que nuestro cuerpo se exprese. Desprenderse de esta cultura y de esta sociedad no es fácil. Partimos de la idea de que el cuerpo tiene memoria; en él se encuentra cada recuerdo, cada sensación y emoción que muchas veces no hacemos consciente. Recordemos que no todo es razón ni tiene que ser consciente, analizado ni mucho menos medible. Nos hemos olvidado que parte de nuestra existencia es para vivir y disfrutar cada momento de la vida, olvidando también las cosas más sencillas y simples que tarde o temprano extrañaremos, como el comer con las personas que amamos, dar gracias por los alimentos, por respirar y tener el privilegio de comer, dormir y por supuesto vivir.

El siglo XX, desde el punto de vista espiritual y religioso, se ha conocido como el siglo de la secularización progresiva e irreversible. Las cuestiones religiosas establecidas y una profunda crisis espiritual han llegado a advertir del peligro de la “muerte del espíritu”. Esto hace aun más importante el estudio de la religión y sobre todo de su renovación. En México, por ejemplo, la religión católica, practicada por la mayor parte de la población, ha sido cuestionada en cuanto a qué ofrece a nivel espiritual, ya que se ha visto que las necesidades espirituales no se han cubierto, por lo que se buscan otras alternativas, llámense religiosas o de cualquier otra índole, que posibiliten un equilibrio.

Retomando la historia de la espiritualidad, pocas son las obras más importantes en el ámbito de las cuestiones y estudios místicos, pero el que ha sobresalido y no ha dejado de ser reeditado es el de Evelyn Underhill<sup>14</sup>, que es el libro fundamental en cuanto a mística se trata.

Von Hugel, quien fue amigo y director espiritual de Evelyn, comenta que la mística se definirá como un solo elemento de toda religión y de toda personalidad mística y que junto al elemento místico existen en toda religión otros dos: el doctrinal o racional y el social o institucional. Los tres forman parte de la religión.

Podemos entender entonces a la mística como un elemento primordial de la espiritualidad, y para su desarrollo. Esta mística es en sí el sentimiento de conexión con todas las cosas del universo, sentimiento al que se puede llegar por medio de distintas prácticas. Esto lo trataré a profundidad en un capítulo posterior.

La presencia en nuestros días de nuevas formas de religiosidad, movimientos de revitalización y radicalización en religiones tradicionales e inciertas búsquedas espirituales hacen que los sociólogos y filósofos de diferentes orientaciones se vengán pronunciando en las últimas décadas sobre una nueva actualidad de la religión y el retorno de lo sagrado. A lo largo de todo el siglo pasado se han preocupado por la importancia de la religión y sobretodo por su la renovación.

La obra de Evelyn Underhill nos muestra la importancia de la espiritualidad para la humanidad; esta obra nos muestra la vivencia intensa que implica la unificación personal con la realidad divina o última. Evelyn nació en Wolverhampton el 6 de diciembre de 1885, fue hija única de un prestigioso abogado. Recibió una educación en centros privados y en el King's College para mujeres en Londres. Estudio letras, botánica, y filosofía. Sus años de formación le procuraron una amplia cultura. Se casó con un abogado como lo fue su padre y tuvo una feliz relación con su familia. Se dedicó a la escritura desde muy joven. Su carrera de escritora comenzó en 1902 con un libro humorístico relacionado con el mundo de la justicia. Fue redactora en varias revistas y colaboró en distintos periódicos. Lo que ha hecho para la historia son sus trabajos sobre espiritualidad y mística. Trabajos como: The

---

<sup>14</sup> Underhill, E. (2006). La mística. Estudio de la naturaleza y el desarrollo de la conciencia espiritual.

España: Trotta.

Mystic ay: A Psychological Study in Christian Origins (1913), Practical Mysticism: A Little Book for Normal People (1914), The Essentials of Mysticism and Other Essays (1920), The mystics of the Church (1925), The life of the spirit and the Life of To – day (1922), Man and the Supernatural (1928), The Spiritual Life (1936), todavía siguen siendo reeditados.

Sus acercamientos con lo espiritual fueron a través de la red Cristiana, en la que encontró una energía que no esperaba. Friedrich Von fue el maestro espiritual de Evelyn en 1921, persona de gran influencia en la escena católica. Para él la mística es solo un elemento de toda religión y de toda personalidad mística. Junto al elemento místico existen en toda religión otros dos: el doctrinal o racional y el social e instrumental, mientras que el elemento místico para este autor se basa en la presencia ontológica y la penetración activa del Espíritu infinito en el Espíritu finito. Esa presencia se le manifiesta al hombre indirectamente en el sentido de la contingencia y la finitud que le sobrecoge cuando considera el alcance de su querer, su inteligencia y sus actos mas propia y perfectamente humanos.

Dentro de esta mística, o lo que es lo mismo, espiritualidad, podemos hablar también de la cuestión de la realidad. Desde siempre, el ser humano ha tenido la necesidad de explicarse la llamada „realidad’, de aprehenderla y conocerla a fondo. Este impulso es innato en él, y para llevarlo a cabo se ha valido de las más diversas explicaciones teóricas que desde su perspectiva particular dan una respuesta las más de las veces parcial a las preguntas ¿quién soy? ¿qué es la vida? ¿de dónde venimos y a dónde vamos? Sin embargo, como tal, el objetivo de „conocer el mundo o la realidad’ es en sí inalcanzable, ya que cada uno de nosotros tendrá solo una perspectiva sesgada por las experiencias vitales que no pueden ser en ningún caso generalizadas a todas las personas. No obstante, es legítimo este querer desarrollar una conciencia que abarque más allá de los que nuestros principales sentidos son capaces de captar.

Las principales corrientes de pensamiento que han abordado la cuestión de la realidad son:

El *naturalismo*, que afirmaba que el mundo es lo que „vemos’, aunque aceptando que quizás no lo vemos demasiado bien. El mundo material basta para explicar el mundo desde esta perspectiva.

El *idealismo objetivo*, para el cual la realidad es el pensamiento completo, no distorsionado, del cual solo tomamos fragmentos. Los conceptos y la significación de los mismos son la base en la que se erige esta postura.

El *escepticismo filosófico*, para el cual la única cosa que indudablemente existe es la presencia y la conciencia del *yo*, fuera del cual no hay nada más que pueda ser cognoscible.

Cada una de estas posturas tiene sus pros y sus contras, sin embargo, al situarse en extremos opuestos dejan de lado muchas aristas de la realidad y se vuelven incompatibles e incompletas, invalidándose a sí mismas.

Una cuestión de gran relevancia y que no es abordada por ninguna de estas posturas es la existencia de expresiones humanas tales como la belleza, el arte, las sensaciones de asombro y éxtasis, que son las que realmente definen la condición de „ser humano”. Esto es la mística, la que nos acerca a dichas expresiones del dolor y la felicidad, de todas las emociones y que nos lleva a otro nivel de conciencia, inalcanzable para la mayoría de las personas, excepto para las que han conocido estos estados y los han cultivado por diversos medios. Cada uno de nosotros tenemos la capacidad de llegar a estos estados, pero la vida cotidiana y mundana nos absorbe y no deja a nuestro espíritu realizarse en el conocimiento de una nueva realidad que nos une con el todo, a atender el llamado del mundo espiritual.

La autora del libro “La mística: Estudio de la naturaleza y la conciencia espiritual” encuentra en el vitalismo una filosofía capaz de armonizar los distintos puntos de vista relativos a la explicación de la realidad, ya que su punto focal es el Devenir, y coloca a la realidad suprema como accesible al ser humano. Para esta filosofía, la realidad es pura Vida, la cual es divina, y por tanto no puede conocerse por ningún medio intelectual. El énfasis se coloca entonces en entregarnos a la vida, a su llamado, dejando de lado las cosas que nos atan tales como los deseos, los apegos y los sentidos comunes. Esta inicial renuncia del mundo, es esencial para el renacer del ser al mundo espiritual, aceptando así la Vida Divina. Este primer paso es por el que han pasado los místicos en toda la historia, lo que se puede observar en el legado de pensamientos que han llegado hasta nuestros días.

La capacidad de abarcar el todo en la conciencia, de acceder a un nuevo estado es fruto de un proceso por medio del cual se ha de aprehender lo Absoluto en uno mismo. Al renunciar a los sentidos y al intelecto nos damos cuenta de que equiparar al ser con la razón es una falacia, ya que la segunda solo es una parte del primero.

Las filosofías más grandes han remarcado siempre la importancia del equilibrio, de integrar los polos opuestos en uno solo con el fin de lograr comprender de la mejor manera la Realidad. Estos aspectos que se deben unir son la quietud y la acción, el ser y su devenir, para lo cual es necesaria la contemplación, herramienta esencial para lograr la unidad.

Quisiera abordar ahora el tema del espiritismo, ya que frecuentemente se le ha confundido con la espiritualidad o espiritualismo.

El espiritismo es una colección de principios y leyes filosóficas reveladas a través de espíritus superiores, las cuales fueron compiladas y codificadas por Allan Kardec y por otros autores a finales del siglo XIX y principios del siglo XX.

Allan Kardec es en realidad el nombre de pluma usado por Hippolyte Leon Denizard Rivail, pedagogo y filósofo francés, quién trabajó como profesor de ciencia y educación, escribiendo libros sobre aritmética, química y métodos de educación. Inicialmente se interesó en el estudio de los fenómenos paranormales por las noticias sobre las hermanas Fox de Hydesville, Nueva York, y sobre los llamados fenómenos de mesas giratorias. Los espíritus que se comunicaban a través de los médiums respondían a las preguntas de Kardec, y de esta forma él fue recopilando lo que llamó la filosofía y ciencia espiritista. Como resultado de estas comunicaciones, Kardec escribió los siguientes libros: El libro de los espíritus (1857), El libro de los médiums (1861), El evangelio según el espiritismo (1864), El cielo y el infierno o la justicia divina (1865), entre otros.

Además de Allan Kardec, muchos otros autores han contribuido al desarrollo y divulgación del espiritismo en el mundo, entre los que se destacan los franceses Leon Denis (*Después de la muerte*), Gabriel Delanne (*El espiritismo ante la ciencia*), Camille Flammarion (*La muerte y sus misterios*), el británico Arthur Conan Doyle (*Historia del espiritismo*), la española Amalia Domingo Sole (*Memorias del Padre Germán*), el brasilero Chico Xavier (*La ciudad astral*) y otros. Estos autores son considerados con toda razón los clásicos del espiritismo.

En cuanto al nombre de espiritismo, es bueno destacar que también se suelen utilizar los nombres de doctrina espírita o espiritismo kardeciano. Además algunas veces se utiliza el término espiritualismo como sinónimo, un error que ha provocado confusiones.

Alrededor de 1848, en los Estados Unidos de América llamaron la atención diversos fenómenos extraños, consistentes en ruidos, golpes y movimientos de objetos sin causa

conocida. Esos fenómenos frecuentemente ocurrían de forma espontánea, con una intensidad y una persistencia singulares; pero se notó también que se producían más particularmente bajo influencia de ciertas personas que se designó con el nombre de *médiums*, y que podían de algún modo provocarlos a voluntad, lo cual permitía repetir las experiencias. Sobre todo se servían para eso de mesas, no porque ese objeto sea más favorable que algún otro, sino, tan solo, porque es el mueble más cómodo, pues se sienta más fácil y más naturalmente alrededor de una mesa que alrededor de cualquier otro mueble. Se obtuvo, de esa manera, la rotación de la mesa, después movimientos en todos los sentidos, sacudidas, vuelcos, levitaciones, golpes con violencia, etcétera. Y el fenómeno fue designado en los comienzos bajo el nombre de *mesas giratorias o danza de las mesas*.

Hasta allí el fenómeno podía explicarse perfectamente por una corriente eléctrica o magnética, o por la acción de un fluido desconocido y fue esa misma la opinión que se formó al respecto. Pero no tardó en reconocerse, en esos fenómenos, efectos inteligentes; así el movimiento obedecía a la voluntad. Lo primero que se pensó fue que era un reflejo de la inteligencia del médium (el medio para comunicarse con los espíritus) o de los asistentes, pero la experiencia pronto demostró su imposibilidad, porque se obtenían cosas completamente fuera del pensamiento y de los conocimientos de las personas presentes e incluso en contradicción con sus ideas, su voluntad y su deseo; ella no podía, pues, pertenecer sino a un ser invisible.

De América el fenómeno pasó a Francia y al resto de Europa donde, durante algunos años, las mesas giratorias y parlantes estuvieron de moda, convirtiéndose en el entretenimiento de los salones; después, cuando se les usó mucho, fueron dejadas a un lado, para dedicarse a otra distracción.

Las respuestas dadas por los Espíritus de orden elevado, sobre todos los asuntos que interesan a la Humanidad, habiendo sido *recogidas y coordinadas* con cuidado, constituyen toda una ciencia, toda una doctrina moral y filosófica bajo el nombre de Espiritismo. Por tanto el Espiritismo es la doctrina fundada sobre la existencia, las manifestaciones y las enseñanzas de los Espíritus. Esta doctrina se halla expuesta de manera completa en *El Libro de los Espíritus* para la parte filosófica, en *El Libro de los Médiums* para la parte práctica y experimental, y en *El Evangelio según el Espiritismo* para la parte moral.

Sin embargo, el Espiritismo no es un descubrimiento moderno, los hechos y principios sobre los cuales reposa se pierden en la noche de los tiempos, pues se encuentran vestigios de ellos en las creencias de todos los pueblos, en todas las religiones, en la mayoría de los escritos sagrados y profanos; sólo que los hechos, incompletamente observados, muchas veces fueron interpretados según las ideas supersticiosas de la ignorancia y no le fueron deducidas todas las consecuencias<sup>15</sup>.

El don del espiritismo es tan antiguo como el mundo, los profetas eran espiritistas; los misterios del Eleusis estaban fundados sobre el espiritismo. Los caldeos, los asirios, tenían espiritistas; Sócrates estaba dirigido por su espíritu que le inspiraba los admirables principios de su filosofía; él oía su voz. Todos los pueblos han tenido sus médiums o espiritistas, y las inspiraciones de Juana de Arco no era otra cosa que la voz de los espíritus bienhechores que la dirigían. Este don que se esparce hoy en día era más raro en la edad media, pero jamás ha cesado. Swedenborg y sus adeptos crearon una numerosa escuela.

La premisa básica del espiritismo es que hay dos mundos: el visible y el invisible, que contienen seres materiales e «incorpóreos», respectivamente. El espíritu es una sustancia formada por materia «quintaesenciada» que está fuera del alcance de nuestros cinco sentidos normales, que se une con el cuerpo físico mediante un cuerpo intermedio, semimaterial, llamado «periespíritu». Al nacer, tomamos formas temporales, materiales, y cuando éstas son destruidas por la muerte física, el espíritu permanece, para reaparecer quizá en otra reencarnación. Nuestro propósito es evolucionar hacia la perfección, y nos reencarnamos tan a menudo como sea necesario para lograrlo. Todos somos la suma de aquello que hemos sido, lo que hemos hecho o pensado en vidas anteriores, y todo el proceso, según Kardec, no es milagroso ni sobrenatural, sino que es el resultado de leyes naturales e inmutables.

Mientras que el espiritualismo, tal como lo veía Kardec, simplemente manifestaba una creencia en algo más allá de la materia, el espiritismo trataba de la «relación del mundo material con los espíritus», entidades reales que están siempre en contacto con nosotros. Kardec nunca pretendió que fuese una nueva religión, sino una filosofía racional basada en

---

<sup>15</sup> Kardec, A. (2008). El espiritismo en su más simple expresión. Disponible en [www.upasika.com/docs/espiritismo/Kardec](http://www.upasika.com/docs/espiritismo/Kardec)

hechos demostrados repetidamente que recuperaba el sentido original de todas las religiones. No pretendía, como alegaban sus críticos, sustituir al cristianismo.

Los libros de Kardec forman el estudio más claro y extenso del mundo espiritista escrito hasta el momento. Es interesante compararlos con los escritos de Emanuel Swedenborg y los de Andrew Jackson Davies «el vidente de Poughkeepsie», cuyo *Principios de la naturaleza* se publicó en 1847. Aunque los tres profundizaron en un mismo campo, Kardec es el único que no era ni un médium ni un místico, sino un recopilador de escritos salidos de otras manos. Su propia contribución a estos libros se limita a comentarios sobre el material recibido, y en éstos se presenta como un hombre razonable e inteligente. Como él mismo decía: “estudié los hechos con cuidado y perseverancia, los coordiné y deduje de ellos sus consecuencias”.

Kardec fue uno de los primeros investigadores psíquicos serios, y encontró tiempo además para estudiar fenómenos paranormales de muchos tipos en toda Francia. Veinte años antes de la fundación de la Sociedad para la Investigación Psíquica, publicó relatos detallados, en la *Revue Spirite* y en *El libro de los médiums*, de varios casos excelentes que a menudo olvidan los historiadores. Escribió extensamente sobre el medium *Jean Hillaire*, el curandero Jacob el Zuavo, la posesión masiva de la ciudad de Morzine y varios ejemplos de lo que ahora llamamos actividad poltergeist. Mantuvo correspondencia con D.D. Home, el psíquico inglés, a quien admiraba mucho, y fue testigo de multitud de fenómenos paranormales, llegando a ver una mesa de 100 kg balancearse en un ángulo de 45° sobre una sola pata. Pero le interesaban menos estos fenómenos que sus implicaciones<sup>16</sup>.

*El espiritismo kardeciano* puede ser definido como aquel tipo de espiritismo que se practica en Puerto Rico conservando en su forma más pura las enseñanzas de Allan Kardec, con muy poco o ningún sincretismo con doctrinas religiosas. La mayor parte de los espiritistas que practican este tipo de espiritismo son de clase media y tienen una orientación académica-intelectual hacia la práctica de este sistema.

De acuerdo a Kardec, el espiritismo es científico porque su objeto de estudio (el mundo espiritual y la mediumnidad) es susceptible de ser analizado y controlado a través de la aplicación de una metodología rigurosa y precisa. Kardec argumenta que por medio del

---

<sup>16</sup> Kardec, A. (1996). *El libro de los médiums*. Brasil: Mensaje Fraternal.



estudio del espiritismo es posible conocer nuestro origen y destino, obteniendo respuestas sobre el porqué estamos en el planeta Tierra. Uno puede lograr este conocimiento guiándose por la razón y la lógica.

Kardec considera que, para ser científico, el espiritismo no puede concebirse como una religión debido a que el conocimiento religioso se basa en una fe no racional y en dogmas. En general, Kardec propone que los espiritistas estudien y realicen investigaciones sobre el origen, la naturaleza y el destino de los espíritus, y las relaciones entre el mundo material y el espiritual.

Desde comienzos de siglo existía una organización espiritista en Puerto Rico llamada la Federación Espiritista, la cual promovía la práctica del Espiritismo Kardeciano. Sin embargo, un gran número de centros afiliados a la Federación practicaban el espiritismo folklórico. Debido a esto existían dos grupos principales en la Federación: aquel compuesto por espiritistas que deseaban practicar un espiritismo a lo Kardec y el que quería practicar un tipo de espiritismo sincretizado con creencias de sanación folklórica.

Esta tensión llegó al punto en que, en el 1977, un grupo de espiritistas en desacuerdo con la "orientación religiosa" de la Federación creó una nueva organización llamada Consejo Espírita de Relaciones de Puerto Rico, mejor conocida como la Confederación Espiritista, la cual está afiliada a una asociación internacional de espiritistas. La Confederación empezó a publicar una revista llamada Puerto Rico Espírita, cuyo propósito principal era promover el desarrollo del espiritismo kardeciano.

El espiritismo kardeciano es practicado por varios grupos espiritistas a través de la Isla, pero hay cuatro grupos que son bien conocidos: el Centro Lumen (Ponce), el Centro Renacimiento (Mayagüez), la Casa de las Almas (Santurce) y los centros de la Escuela de Consejo Moral. La Escuelas de Consejo Moral fueron fundadas por Silvestre Falgas Ayala (1843-1924). En Puerto Rico se han establecido diecisiete escuelas basadas en este movimiento. También, existen centros en los Estados Unidos. En este movimiento espiritista se recalca la enseñanza y la moral espiritista desde una perspectiva kardeciana. Estos centros espiritistas tienen usualmente un espacio para una biblioteca, la cual contiene libros sobre espiritismo y tópicos relacionados. Uno de estos centros tiene una biblioteca de alrededor de trescientos libros sobre espiritismo. Estos centros también venden libros espiritistas a clientes y miembros.

## 1.1 Diferencias entre espiritualidad y espiritismo

El espiritualismo es el término opuesto al materialismo, y todo el que cree que tiene en si mismo algo más que materia, es espiritualista; pero no se sigue de aquí que crea en la existencia de los espíritus o en sus comunicaciones con el mundo visible<sup>17</sup>.

La espiritualidad y el espiritismo son cosas muy diferentes y a lo largo de la historia han sido sumamente confundidos. Para entender esta distinción, retomemos lo que dice la señora Maru, una médium espiritualista:

«El espiritualismo es muy diferente al espiritismo. El espiritualismo es la conexión con el todo, con el Padre, que es el universo. *Los espirituales* tienen una filosofía de vida; de vivir en equilibrio, de volver al pasado y construir su vida a partir de su trabajo y servicio diario. Utilizando muchas cosas como: una alimentación equilibrada, la meditación, la acupuntura, la herbolaria, bioenergética, constelaciones y más. Vivir en lo interior y meditar día a día, buscan una vida en equilibrio con un todo mientras que *los espiritistas* no son malos, más bien su trato es directo con los muertos, muchos de los espiritistas te ayudan a resolver cosas de tus antepasados contactando con los muertos para resolver situaciones en específico con algún familiar muerto. Los espiritistas no tienen tanto una filosofía de vida; solo contactan con los muertos pero no tienen como una disciplina en su vida».

La señora Irma, otra espiritualista experta en el tema dice:

«El espiritista es el que se encarga o está acostumbrado a nada más recibir a los seres, los que están muertos; los que se dedican a eso y no ven otra cosa de lo que Dios dice, si no nada más prestan su cuerpo para que entre cualquier ser y hable contigo, yo creo que eso es ser espiritualista es aquel que también escucha la palabra de Dios, que no nada más se encarga de recibir a esos seres, que limitan».

Lo anterior nos dice que cada uno de estos hace cosas distintas, para fines distintos. Sin embargo, para el presente trabajo se pondrá más énfasis en la espiritualidad y su relación o aportación a la Psicología, puesto que conlleva más beneficios para la salud integral del sujeto y en general para su crecimiento.

---

<sup>17</sup> Kardec, A. (1975). El libro de los espíritus. España: Kier

Para entender la importancia de las prácticas espirituales dentro del trabajo psicológico, debemos considerar, como se dijo antes, que el ser humano es una unidad, y que, por lo tanto, hay una interacción entre lo que afecta al cuerpo, a la mente, a las emociones y al espíritu; es decir, si existe una perturbación a nivel espiritual, ésta se podrá notar en el cuerpo y en los pensamientos de la persona; de igual manera, si hay una enfermedad física, repercutirá en el espíritu y en el estado anímico. La confusión al respecto existe por nuestro impulso de separar en partes algo que está permanentemente ligado, o sea, todo nuestro ser.

Debemos dejar a un lado el pensamiento dividido que nos caracteriza y empezar a considerarnos como una totalidad, ya que, en la medida en que lo hagamos, podremos intervenir de mejor manera en la búsqueda de nuestro propio equilibrio, y, en el caso de los psicólogos y otros profesionales de la salud, en el apoyo que se les da a los pacientes para que puedan dejar atrás sus malestares y desarrollarse integralmente.

No quiero dejar de mencionar el importante papel que juega en esto la consideración del espíritu como un componente del ser humano que, al igual que el cuerpo y la mente, se enferma, se desequilibra y busca el desarrollo. Hay que darnos cuenta de que sin espíritu ningún ser podría existir en este mundo, y que lo que hagamos con él dará forma al cuerpo, así como lo que hagamos con nuestro cuerpo cambiará nuestro espíritu. De ahí su relevancia al momento de hablar de construcción corporal, de enfermedad, de psicología, de salud.

En México existe un claro desprecio de los asuntos espirituales cuando se habla de salud, ya sea física o emocional. Sin embargo, como he venido mencionando, ésta es una de las áreas de atención que deberían ser prioritarias, puesto que el equilibrio y buen funcionamiento de los órganos se ve afectado por el estado de salud del espíritu y el manejo adecuado de las emociones, las cuales no deben llevarse a los límites (es decir, tan malo es reprimirlas como desbordar sus manifestaciones).

Por lo tanto, considero que hay que poner atención a lo que nos dicen la espiritualidad y el espiritismo con respecto al desarrollo del espíritu, cada uno desde su particular perspectiva. El primero busca la apertura y el contacto con otra realidad (o realidades) con el fin de que esto nos ayude a resolver nuestros problemas de manera aparentemente simple; por otro lado, la espiritualidad busca sobre todo el despertar de la

conciencia en aras de desarrollar todo nuestro potencial en este mundo, evitando por tanto una vida de depresiones y vacíos que llevan a la enfermedad y a la muerte prematura. Y precisamente esto (evitar en lo posible la aparición de la enfermedad o ayudar a encontrar una sanación verdadera) se convierte en el principal motivo para que los psicólogos nos acerquemos a trabajar desde el espíritu en vez de sólo abordar la mente.

Hemos hablado en este capítulo que la filosofía positivista, un credo científico que ha sido un modelo y que dominó casi por cuatro siglos, separando el cuerpo del espíritu, creando y determinando formas de pensar y de vivir desde una concepción científicista y por tanto influyendo en el trabajo de la psicología y en general en todas las áreas de la salud.

También se ha comentado de la diferencia que existe entre la espiritualidad y el espiritismo, sus antecedentes, así como de la importancia de conocer de estos aspectos para las áreas de la salud y por supuesto la Psicología.

## CAPITULO 2: ESPIRITUALIDAD Y ESPIRITISMO EN LA PSICOLOGÍA

*“El camino del equilibrio es importante para vivir el aquí y el ahora”  
(Sergio López Ramos)*

### 2.1 ¿En qué consiste lo espiritual?

La espiritualidad o mística es considerada, por quienes buscan una explicación de la misma, de tres formas diferentes: como una búsqueda, un viaje del mundo terrenal al espiritual, como una unión entre estos dos mundos, una integración, y finalmente como una transformación, fruto del desarrollo de una simiente interna presente en todas las personas. Sea como sea que se le considere, la culminación de esta experiencia es para el alma humana su más alta aspiración.

La mística, como revelación, es definitiva y personal, es experiencia en su forma más intensa. Es siempre práctica, no teórica. Esta actividad es siempre espiritual, nunca relacionada con el exterior, puesto que no anhela nada.

La mística supone una organización psicológica muy particular de todo el yo, consciente e inconsciente, bajo el aliciente de esa ansiedad que brota en el mismo proceso.

Son necesarias varias condiciones para llegar a la conciencia mística, a saber: la aprehensión de Dios, una pasión por lo Absoluto, una constitución psicológica apropiada, una organización nerviosa artística y un extraordinario grado de concentración. Lo anterior nos demuestra que no cualquier persona será capaz de alcanzar la mística, si bien todas tenemos en nosotros ese impulso primordial.

Asimismo, la espiritualidad de la persona no puede desaparecer solo porque el organismo biológico se descomponga<sup>18</sup>.

La espiritualidad, en el sentido opuesto al materialismo, es una creencia en la existencia del alma espiritual e inmaterial; esta es la base de todas las religiones. Los espiritualistas buscan un contacto con su mundo interior a través de un sentido de unicidad universal buscando despertar a la mente, esto lo hacen a través de la meditación la cual es el

---

18 Underhill, E. (2006) La mística. Estudio de la naturaleza y el desarrollo de la conciencia espiritual. España: Trotta.

puente para conectarse con el macrocosmos y al mismo tiempo con el microcosmos. Dentro de esto los espiritualistas pueden tener a un maestro o guía espiritual, ya sea encarnado o no, sin lugar a duda se puede ser espiritualista sin ser espiritista<sup>19</sup>.

## 2.2 Características de la espiritualidad

Una característica de la espiritualidad es que se desvanece en la religión, y desde algunos puntos de vista, parece tener su origen en ella. Ninguna persona carece de un toque de misticismo, y ningún místico puede no ser religioso, en el sentido psicológico de la palabra, si es que no en el teológico.

Hay una diferencia entre la magia y la mística; la magia quiere conseguir, la mística dar; la brujería pueden incluirse en la magia, ya que estas prácticas buscan obtener sobre todo beneficios personales en aspectos materiales o emocionales. Como dice el curandero Antonio Moya: “las personas no van a curación a pedir más inteligencia ni más sabiduría, más bien van a pedir más amor, dinero y salud”<sup>20</sup>.

En su libro “Zen y cuerpo humano”, López nos dice lo siguiente con respecto al fin del espiritualismo: “...hacer el bien a la humanidad, quitar el egoísmo, y apartarla del fanatismo.” Asimismo, que “El desarrollo y la preparación de las personas es con un fin muy claro: desarrollar su espíritu y su misión en el planeta”<sup>21</sup>, sin importar clases sociales o diferencias de ningún tipo. Todos podemos acceder a este trabajo, a sanar heridas y crecer interiormente; sin embargo, algunos son los elegidos para adquirir dones o compromisos a un nivel más alto, y esto no se puede rebatir, puesto que la elección no recae en nosotros ni en el maestro, sino en el cosmos, Dios o la llamada energía universal.

Hay que remarcar la diferencia entre lo que es un espiritual y quien hace trabajo espiritual. El primero es el maestro que con sus conocimientos guía a quien quiere realizar trabajo espiritual. Es decir, no cualquier persona que trabaje este aspecto puede ser llamado espiritual, ya que éste debe tener mayor autoridad y conocimiento<sup>22</sup>.

---

19 Kardec, A. (1996). El libro de los médiums. Brasil: Mensaje Fraternal

20 Díaz, V. (2009). Santos, brujos y curanderos, oficios socorridos en México. Entrevista al maestro José Antonio Moya, Blog del Maestro Sergio López Ramos, entrada del 1 de Septiembre de 2009, consultado el 15 de febrero de 2010. URL: <http://blogs.myspace.com/sergiolopezramosgenshin>

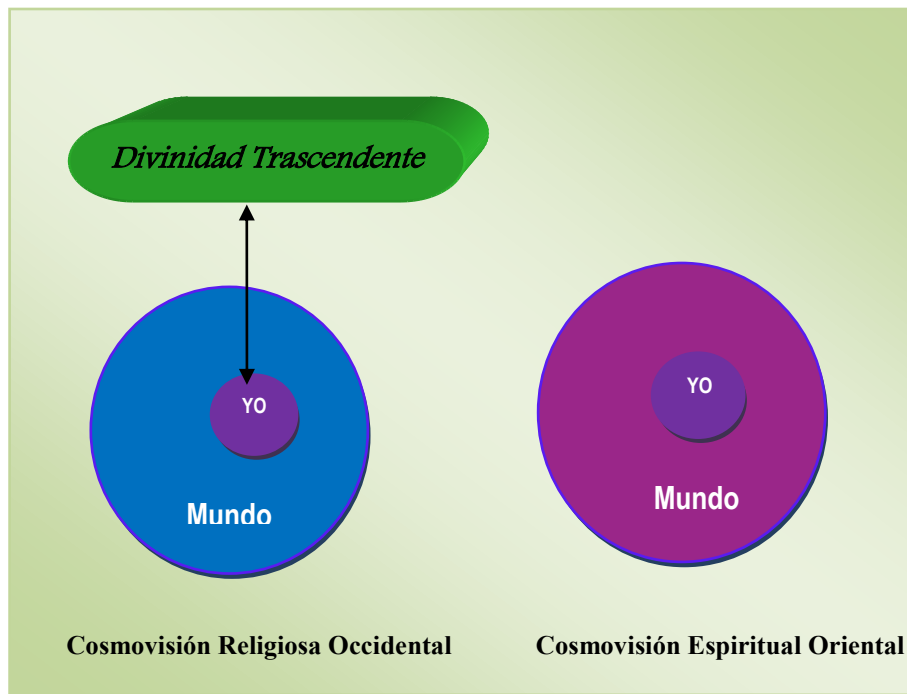
21 López R., S. (2000). Zen y cuerpo humano. México: Ceapac. pp. 59

22 Durán, N. (2009). Asombrarse, indignarse y enamorarse. México: Ceapac.

Por otro lado, en la mística la voluntad está unida a las emociones, en su apasionado deseo de trascender el mundo de los sentidos, con el fin de que el yo pueda unirse mediante el amor, al único y último objeto del amor, cuya existencia es percibida de manera intuitiva, lo que se llama alma o sentido cósmico.

*“Nuestra Psique esta formada en armonía con la estructura del universo,  
y lo que sucede en el macrocosmos sucede igualmente en los  
rincones infinitesimales y más subjetivo de la psique”  
(C.G Jung)*

La espiritualidad trabaja con el desarrollo del yo, un yo que está inmerso en un cosmos y no separado del él. A diferencia de la cosmovisión religiosa, que ve al “yo” y al mundo como separado de la divinidad o del cosmos. La espiritualidad considera al yo dentro del mundo, unido al cosmos permanentemente. El siguiente gráfico ejemplifica estas dos diferentes representaciones:



Por otro lado, la espiritualidad trabaja con la energía universal, es decir, del llamado macrocosmos, para poder también trabajar con la energía del yo, es decir, el microcosmos, que es el espíritu y que se trabaja por medio del cuerpo.

### 2.3 ¿En qué consiste el espiritismo?

La verdadera doctrina espiritista consiste en la enseñanza dada por los espíritus, que son seres inteligentes de la creación y pueblan el universo fuera del mundo material, así como conocimientos de que es susceptible esta enseñanza son demasiado graves para poderse obtener de otro modo que por el estudio serio y continuado, hecho en el silencio y recogimiento, porque solamente en tales condiciones puede observarse un número infinito de hechos y matices que pasan inadvertidos al observador superficial, y que permiten la adquisición de una opinión fundada<sup>23</sup>. Se emplea aquí la palabra espíritus para designar a las individualidades de los seres extracorporales, y no al elemento inteligente universal<sup>24</sup>, lo que de nuevo marca la diferencia entre espirituales y espiritistas.

Para el espiritismo, el hombre está formado de tres partes esenciales:

- 1º El cuerpo o ser material, análogo a los animales y animado por el mismo principio vital;
- 2º El alma, espíritu encarnado cuya habitación es el cuerpo y cuya vida recorre en conjunto las mismas fases de la vida corporal. Pasa gradualmente del estado de embrión al de infancia, para llegar por una serie de períodos al de adulto, que es el de la perfección; pero con la diferencia de que no tiene decaimiento y decrepitud como en la vida corporal.
- 3º El principio intermediario o *periespíritu*, sustancia semimaterial que sirve de envoltura primera al espíritu y une el alma al cuerpo. Tales son en el fruto, el germen, el periespermo y la cáscara.

Al abandonar el cuerpo, el alma vuelve al mundo de los espíritus, de donde había salido, para tomar una nueva existencia material, después de un espacio de tiempo más o menos prolongado, durante el cual se encuentra en estado de espíritu errante<sup>25</sup>.

Los espíritus no pertenecen perpetuamente al mismo orden, sino que todos se perfeccionan pasando por los diferentes grados de la jerarquía espiritista. Este perfeccionamiento se realiza por medio de la encarnación, impuesta como expiación a unos, y como misión a otros. La vida material es una prueba que deben sufrir repetidas veces, hasta que alcanzan la perfección absoluta; una especie de tamiz o depuratorio del que salen más o menos purificados.

---

23 Kardec, A. (1975). El libro de los espíritus. España: Kier

24 Kardec, A. (2000). Carácter de la revelación espiritista. Brasil: Mensaje Fraternal

25 Kardec A. (1975) op cit.



La clasificación de los espíritus está basada en su grado de progreso, en las cualidades que han adquirido y en las imperfecciones de que han de despojarse aún.

Se admiten generalmente tres categorías principales o tres grandes divisiones. En la última que está al principio de la escala, vienen comprendidos los espíritus imperfectos, caracterizados por el predominio de la materia sobre el espíritu y la propensión al mal. Los de la segunda están caracterizados por el predominio del espíritu sobre la materia y por el deseo del bien, y comprende los espíritus buenos. Finalmente, la primera comprende los espíritus puros, que han alcanzado el grado máximo de perfección.

### Tercer orden. Espíritus imperfectos

Su característica principal es el predominio de la materia sobre el espíritu, propensión al mal, ignorancia, orgullo, egoísmo y todas las malas pasiones que de él derivan. Puede dividírseles en cinco clases principales.

*Décima clase. Espíritus impuros.* Son propensos al mal y lo hacen objeto de sus maquinaciones. Como espíritus dan consejos péfidos; promueven la discordia y la desconfianza, y, para engañar mejor, toman todas las apariencias. Ciertos pueblos los han considerado como divinidades malélicas, y otros los designan con los nombres de demonios, genios malos y espíritus del mal.

*Novena clase. Espíritus ligeros.* Son ignorantes, malignos, inconsecuentes y burlones, y en todo se entrometen, y responden a todo sin cuidarse de la verdad. A esta clase pertenecen los espíritus llamados vulgarmente *duendes, trasgos, gnomos y diablillos.*

*Octava clase. Espíritus de falsa instrucción.* (Falsos sabios.) Tienen conocimientos bastantes vastos; pero creen saber más de lo que realmente saben.

*Séptima clase. Espíritus neutros.* No son ni bastante buenos para practicar el bien, ni bastante malos para hacer el mal; se inclinan igualmente al uno y al otro.

*Sexta clase. Espíritus golpeadores y perturbadores.* Propiamente hablando, no forman una clase distinta, si se toman en consideración sus cualidades personales, y pueden pertenecer a todas las clases del tercer orden.

Segundo orden. Espíritus buenos

Caracteriza el predominio del espíritu sobre la materia y deseo de hacer bien. Sus cualidades y poder para practicarlo están en proporción del grado a que han llegado. Como espíritus, suscitan buenos pensamientos, alejan a los hombres del camino del mal, protegen, durante la vida, a los que se hacen merecedores de protección y neutralizan la influencia de los espíritus imperfectos en aquellos individuos que no se complacen en tolerarla. Se les puede dividir en cuatro grupos principales.

*Quinta clase. Espíritus benévolos.* Su cualidad dominante es la bondad; se complacen en prestar servicios a los hombres y protegerlos; pero su saber es limitado, pues han progresado más moral que intelectualmente.

*Cuarta clase. Espíritus sabios.* Lo que principalmente los distingue es la extensión de sus conocimientos.

*Tercera clase. Espíritus prudentes.* Las más elevadas cualidades morales son su carácter distintivo.

*Segunda clase. Espíritus superiores.* Reúnen la ciencia, la prudencia y la bondad.

Primer orden. Espíritus puros

En estos casos no existe influencia alguna de la materia, y poseen una superioridad intelectual y moral absoluta con respecto a espíritus de otros órdenes.

*Primera y única clase.* Han recorrido todos los grados de la escala y se han despojado de todas las impurezas de la materia. Habiendo alcanzado la suma de perfección de que es susceptible la criatura. Para ellos, es ocupación agradable la de asistir a los hombres en sus apuros y excitarlos al bien o a la expiación de las faltas que les alejan de la felicidad suprema. Se les designa a veces con los nombres de ángeles, arcángeles o serafines.<sup>26</sup>

Abordemos ahora esta capacidad de hacer contacto con los espíritus, es decir, la mediumnidad. Kardec define a los médiums como el medio para comunicarse con los espíritus. Es aquel que tiene contacto con los dos mundos; el visible y no visible. La mediumnidad es un patrimonio del espíritu, es una facultad que se engrandece en su

---

<sup>26</sup> Kardec , A. (1996). op cit.

percepción psíquica, tanto como evoluciona y se moraliza el espíritu del hombre. Es de origen esencialmente espiritual y no material, como algunos equivocados sostienen. No proviene del metabolismo del sistema nervioso, como dicen algunos científicos terrenos, pero sí de las interioridades del alma, donde la mente, a semejanza de una eficiente usina, organiza y se responsabiliza por todos los fenómenos de la vida orgánica, que se inician en la cuna física y terminan en la tumba.

La mediumnidad es una facultad extraterrena e intrínsecamente espiritual; su manifestación en el campo de las fuerzas de la vida material se vuelve un elemento receptivo de las energías sublimes y constructivas, provenientes de las elevadas esferas de la vida angélica. Cuando se aplica bien, se transforma al contacto magnánimo de la angelitud, trabajando en favor del progreso humano. Mientras tanto, como recurso que faculta el intercambio entre los "vivos" de la Tierra y los "muertos" del Más Allá, también sirve como puente o ligazón para que los espíritus de las sombras actúen con éxito sobre el mundo material. Muchos médiums que abusan de su facultad y se entregan al servicio mercenario, exclusivamente a sus intereses particulares, no demoran en ligarse imprudentemente a las entidades malhechoras de los planos inferiores, de cuya compañía difícilmente consigan liberarse.

Todos los hombres son médiums, todos tienen un espíritu que les rige hacia el bien cuando saben escucharle<sup>27</sup>. Se pueden dividir los médiums en dos grandes categorías:

*Los médiums de efectos físicos*: los que tienen el poder de provocar efectos materiales o manifestaciones ostensibles. Son especialmente aptos para producir fenómenos materiales, tales como los movimientos de los cuerpos inertes, los ruidos, etc.

*Los médiums de efectos intelectuales*: los que son más especialmente a propósito para recibir y para transmitir las comunicaciones inteligentes. Estos a su vez se dividen en:

*Los médiums facultativos* son aquellos que tienen la conciencia de su poder y que producen los fenómenos espiritistas por un acto de su voluntad.

*Los médiums involuntarios o naturales* son aquellos cuya influencia se ejerce sin saberlo ellos mismos.

---

<sup>27</sup> Kardec, A. (1996). op cit.

Los *médiums sensitivos o impresionables* son susceptibles de sentir la presencia de los Espíritus por una vaga impresión, una especie de rozamiento sobre todos los miembros, de lo cual no pueden darse cuenta.

*Médiums auditivos.* Estos oyen la voz de los Espíritus.

Los médiums *parlantes* se expresan, generalmente, sin tener conciencia de lo que dice, y muchas veces dicen cosas completamente fuera de sus ideas habituales, de sus conocimientos y aun del alcance de su inteligencia.

*Médiums videntes.* Los "médiums videntes" están dotados de la facultad de ver a los Espíritus.

*Médiums sonámbulos.* Muchos sonámbulos ven perfectamente a los Espíritus y los describen con tanta precisión como los médiums videntes; pueden conversar con ellos y transmitirnos sus pensamientos.

*Médiums curanderos.* Diremos solamente que esta especie de mediumnidad consiste principalmente en el don que ciertas personas poseen de curar con el simple tacto, con la mirada y aun con un ademán, sin el socorro de ningún medicamento.

*Médiums pneumatógrafos.* Se da este nombre a los médiums aptos para obtener la escritura directa, lo que no se permite a todos los médiums escribientes.

*Médiums mecánicos.* Lo que caracteriza el fenómeno en esta circunstancia es que el médium no tiene la menor conciencia de lo que escribe; la falta de conciencia absoluta en este caso constituye lo que se llaman "médiums pasivos" o "mecánicos".

*Médiums intuitivos.* En esta situación, el médium tiene la conciencia de lo que escribe, aunque esto no sea su propio pensamiento.

*Médiums semi-mecánicos.* Siente una impulsión dada a su mano a pesar suyo, pero al mismo tiempo tiene conciencia de lo que escribe a medida que se forman las palabras.

*Médiums inspirados.* Toda persona que ya sea en estado normal, ya sea en estado de éxtasis, recibe por el pensamiento comunicaciones extrañas a sus ideas preconcebidas, puede colocarse en la categoría de los médiums inspirados.

*Médiums de presentimientos.* El presentimiento es una intuición vaga de las cosas futuras. Ciertas personas tienen esta facultad más o menos desenvuelta.

La facultad medianímica depende del organismo. Es independiente de las cualidades morales del médium, y se la encuentra desarrollada tanto en los más indignos como en los

más dignos. No sucede lo mismo con la preferencia que dan los buenos espíritus al médium.

Adaptarse una entidad desencarnada al cerebro, sistema nervioso y núcleos glandulares del compañero encarnado, como hacer ajustes biológicos y eliminar resistencias celulares, sin mencionar los procesos mentales inaccesibles a la comprensión actual de los fenómenos, no es operación matemática que se efectúa a través de cálculos hechos en un instante. Se organiza pacientemente, exigiendo el adecuado concurso y dedicación por parte de los amigos que sirven desinteresadamente desde la superficie planetaria.

Es importante que todo médium cultive su campo de meditación, eduque la mente indisciplinada y enriquezca sus propios valores en los dominios del conocimiento, multiplicando las afinidades con la esfera superior, y observará la extensión de los tesoros de servicios que podrá accionar en beneficio de sus hermanos y de sí mismo<sup>28</sup>.

Con esta exposición damos por finalizado el apartado de espiritismo, con lo que queda claro que espiritismo y espiritualidad son dos prácticas muy diferentes, y en adelante retomaremos mayormente la espiritualidad por su utilidad práctica y su relación con los problemas que trata la psicología en la actualidad.

## **2.4 Proceso de construcción de la espiritualidad**

*“La única cosa realmente valiosa es la intuición”  
Albert Eisten*

El proceso de desarrollo espiritual, llamado „vía mística’ por Underhill<sup>29</sup> está conformado por distintas etapas, que desarrollan un tipo de personalidad capaz de relacionarse directamente con lo Absoluto o Cosmos. Estas etapas son:

- \* El despertar del yo
- \* La purificación del yo
- \* Distanciamiento o desapego

---

<sup>28</sup> Kardec (1996). op cit.

<sup>29</sup> Underhill, E. (2006). op cit.

- \* La mortificación
- \* La iluminación del yo
- \* La conciencia de lo absoluto – el sentido de la presencia de Dios
- \* La visión iluminada del mundo
- \* Voces y visiones
- \* La audición
- \* La visión
- \* Escritura automática
- \* Introspección
- \* Recogimiento
- \* Quietud
- \* Éxtasis y rapto
- \* Rapto o Arrebatamiento
- \* La noche oscura del alma
- \* La vida unitiva

### **El despertar del “yo” o la conciencia trascendental**

Este consiste en el cambio del centro de interés de la conciencia, que se ha desplazado de niveles inferiores a superiores.

Este despertar puede darse de manera gradual o de manera abrupta, siguiendo un impulso repentino por realizar alguna acción que lleva al estado místico. Algunas veces, este despertar se acompaña de manifestaciones físicas de éxtasis.

Al despertar a la Realidad, el hombre siente la necesidad de participar en ella, lo que le representa un drástico y costoso cambio de vida.

Al iniciar su unión con el Absoluto, el yo habrá de desprenderse de los elementos de la experiencia normal que no están en armonía con su nueva realidad, tales como la ilusión, el deseo, el mal, la imperfección de cualquier clase.

### **La purificación del yo**

Para poder purificarse, es menester que el yo cuente con la humildad suficiente para poder conocer a Dios, así como con el deseo de nacer, de escapar de sí para unirse a la Realidad. Asimismo, la purificación representa una ardua tarea de reajuste, un proceso perpetuo que representa la lenta y penosa consumación de la Conversión.

Los aspectos de los que se conforma la purificación son:

**1. El despojamiento o desapego** de las cosas superfluas e innecesarias que disipan la energía del yo. El abandono sin miramientos de todo cuanto se cruce en el camino. La elevación al estado más puro de aquellos elementos que permanecen en el carácter.

**2. La mortificación**, que representa la producción de salud y fuerza de la conciencia humana, de la energía que constantemente fluye de ella. No se trata de mortificar al ser, sino a los deseos mundanos que nos hacen tomar el camino más confortable. Esto significa una autodisciplina extrema en la que el alma se rinde y abandona voluntariamente toda impureza.

Una vez dejando de lado su vida anterior, el yo es capaz de sentir ese nuevo vínculo con la vida mística, en la que no tiene ninguna atadura por los deseos o las cosas materiales. Tiene una nueva certeza de Dios y de su relación con él.

El proceso por medio del cual se llega a la vida mística no es absolutamente espontáneo y natural, sino que es el resultado de una cierta acción específica del yo para poder alcanzarla. Esto quiere decir que tienen que llevarse a cabo diferentes actividades que coadyuvan a que el místico llegue por fin al encuentro con el Absoluto. Entre estas acciones podemos mencionar lo siguiente:

**La contemplación**, que es una forma extrema de retirada de la atención del mundo exterior y de total dedicación a la mente y que libera la facultad mediante la que se puede entrar en comunión con lo Real. Deliberadamente, aunque con tranquilidad, rechazaremos los

mensajes que nos envían otros incontables aspectos del mundo y centraremos así toda nuestra atención en este acto de mirada amorosa de modo tal que todos los demás objetos queden excluidos de nuestro campo de conciencia. Esta experiencia pasa de ser voluntaria a ser automática, debido a que se vuelve un hábito en la vida del místico que ha entrado en contacto con el mundo espiritual.

Después de la contemplación se llega a un estado en el cual, aún más, los mensajes del exterior son ignorados, ya no tan deliberadamente, sino de manera más automática, este el estado de éxtasis. En él, *el espíritu humano alcanza la unión más inmediata con lo divino*. Considerado desde el punto de vista físico, el éxtasis es un trance más o menos profundo y prolongado, durante el cual la respiración y la circulación de la sangre se deprimen y a veces el trance es tan profundo que sobreviene una total anestesia.

El trance incluye dos fases diferentes: a) un breve periodo de lucidez y b) un periodo más prolongado de completa inconsciencia que puede dar paso a una catalepsia parecida a la muerte y que se prolonga durante horas o días.

Desde el punto de vista psicológico se habla de una retirada de la conciencia hacia el centro, es decir, atendiendo a una sola cosa. Esta retirada es iniciada voluntariamente más no puede ser terminada de la misma forma. Y como consecuencia existe un desgaste psicofísico y en algunos casos una lucidez suprema con respecto al objeto de interés.

En su aspecto místico, es un acto de percepción exaltado, en el que queda suspendido todo lo que procede del mundo externo.

Llegar a este punto puede darse de una manera gradual, como parte de un proceso, pero las más de las veces lo que ocurre es una abrupta entrada a la conciencia mística, un arrebató, aquello a lo que llamamos „raptó” una violenta e incontrolable expresión del genio para lo Absoluto, que puede dañar permanentemente el sistema nervioso del yo.

Sin embargo, debemos considerar que los estados extáticos no se limitan a elevar al yo a un anormal grado de conocimiento: enriquecen su vida, contribuyen a la reconstrucción de su conciencia.

Una vez llegada la Iluminación, es posible que aparezcan tres tipos de experiencias relacionados con la misma:



- \* Una gozosa aprehensión de lo Absoluto...El yo, aunque purificado, sigue percibiéndose a sí mismo como una entidad separada de Dios. No está inmerso en su origen, sino que lo contempla.
- \* Las percepciones físicas reales parecen haberse intensificado extrañamente, de modo que el yo percibe en todas las cosas naturales una significación y un grado de realidad añadidos...
- \* Puede incrementarse enormemente la energía del yo intuitivo o trascendental.
- \* Una de estas formas puede aparecer como dominante al momento de la Iluminación.

La sensibilización de los sentidos hace al místico más perceptivo a las voces y visiones de otro nivel espiritual.

La ciencia ha convenido que las experiencias místicas muy frecuentemente sentidas por estas personas no son más que simples alucinaciones o signos de una enfermedad mental conocida o desconocida. Existe una evidente relación entre los fenómenos psíquicos-espirituales y físicos, los cuales la ciencia no es capaz de entender ni explicar. Mucho se ha sabido de las manifestaciones de la conciencia, aunque la mayoría de las veces han sido calificadas como enfermedades mentales, sin profundizar en su estudio al no tener lo que se puede llamar „fundamento científico’. No obstante, estas voces y visiones aparecen con tanta frecuencia que no es posible ignorarlas. Estas manifestaciones aportan al místico sabiduría y calma, inundando la personalidad con una nueva luz en los momentos de indecisión. Son un contacto mucho más auténtico con aquello que el místico pretende descubrir. Además, siempre tienen un propósito, aunque no siempre sea claro en un primer momento<sup>30</sup>.

Desde luego, el proceso descrito anteriormente no es único, sino que existen otras maneras de conceptualizarlo, como se da en los templos o escuelas espirituales. Desde esta perspectiva se dice que para poder transformarse en un verdadero espiritualista, se debe sujetar a un proceso de purificación el cual le permitirá consagrarse a la Obra del padre Supremo. Este proceso se denomina iniciación espiritual, bautismo o marca. El ritual de iniciación atraviesa por una serie de etapas previamente establecidas: El creyente que

---

<sup>30</sup> Underhill (2006) op cit.

pretenda suscribirse como espiritualista debe cumplir con un desarrollo preparatorio como primer requisito.

Esta preparación deberá ser constante y sistemática, implica realizar actividades tales como: estudiar y profundizar en el conocimiento doctrinario; asistir periódicamente a cátedras, conducirse de acuerdo con los principios y preceptos de la ley moral de Elías y superar diversas pruebas en las cuales el adepto debe “vencer” las tentaciones materiales, prefiriendo las cualidades espirituales.

Finalizada esta primera etapa, el futuro iniciado debe anotarse en una lista de espera, hasta que se considere el momento adecuado para presentarle ante el Padre Eterno, de quien ha de recibir la bendición espiritual y el reconocimiento del hijo elegido de la nueva Israel<sup>31</sup>.

Asimismo menciona López que “el desarrollo no es homogéneo, tiene sus diferencias sobre el proceso de apropiación por los individuos que participan en caminos diferentes. Porque no es lo mismo vivir un proceso de aprendizaje con un curandero que con maestro zen”<sup>32</sup>.

En los grandes místicos vemos el más elevado y más amplio desarrollo de la conciencia al que la raza humana ha tenido hasta ahora acceso; para personas comunes son difíciles de aceptar o entender como parte del proceso orgánico de la vida.

Toda persona que despierta a la conciencia de su realidad, que trasciende el mundo normal de los sentidos por pequeña débil e imperfecta que sea esa conciencia, emprende un camino que, a niveles bajos, sigue la senda que el místico recorre a niveles altos como el embrión del hombre físico, sea santo o salvaje pasa por las mismas etapas de crecimiento inicial, así ocurre también con el hombre espiritual.

El éxito con el que siga ese camino a la libertad y la vida plena dependerá de la intensidad de su amor y de su voluntad por supuesto de su capacidad de autodisciplina, constancia, valentía, generosidad, plenitud, de su pasión por la belleza absoluta, voluntad absoluta, la absoluta verdad que son estas oscilaciones de la conciencia entre la luz y la oscuridad. Despertar, disciplina, iluminación, autoentrega y unión son fases esenciales de la

---

31 Sosa, C. (1996). Motivos psicológicos de los usuarios de los templos espiritualistas. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala, Edo. Mex., México.

32 López R. S. (2009) Matiz de espiritualidad. Esto que llamamos desarrollo. En Durán, N. (compiladora) Aprender a asombrarse, indignarse y enamorarse. México: Ceapac.

respuesta de la vida al acceso a nuestro ser para desarrollarse, alcanzar libertad y la vida plena.

## 2.5 Acceso a la espiritualidad

*“Si quieres regresar a casa, regresa a tu cuerpo”  
(Sergio López Ramos)*

López nos dice que no cualquier persona puede ser elegida para este desarrollo, ya que el proceso de cada una es diferente y único. Quienes se han adentrado al mundo espiritual han tenido muchos cambios que los acercan más al equilibrio y a la felicidad auténtica, es decir, interior<sup>33</sup>.

En el país desafortunadamente no existen muchos espacios en lo que este desarrollo sea posible. Asimismo, encontrar a los maestros adecuados que puedan guiarlo es difícil, debido al desconocimiento que existe en esta área, así como la falta de promoción de una salud integral que incluya la salud interior.

Existen diferentes tipos de espacios para adquirir este desarrollo, cada uno con distintos propósitos. Por ejemplo, hay escuelas que siguen una línea religiosa o una filosofía o una forma de vida particular (como el zen), y que se enfocan en el desarrollo de dones propios de los maestros, para poder guiar el proceso de los otros, o bien, lugares en donde se trabaja con la curación y crecimiento interior, ya sea de manera individual o grupal. Algunos lugares son más conocidos, como en los que se hace yoga o meditación, debido a la mayor divulgación de estas prácticas.

Una muestra de un centro dedicado al desarrollo integral es el Zendo Mexicano; en Teotihuacán dirigido por el Dr. Sergio López Ramos. En este lugar podemos acceder a distintas prácticas que buscan sanar al cuerpo y equilibrarlo siguiendo la filosofía del zen y la práctica de la medicina tradicional china. También el CEAPAC (Centro de Estudios y Atención Psicológica A.C) se hace este tipo de trabajo.

Es importante remarcar que en la búsqueda de estas opciones de desarrollo se puede caer en la charlatanería o llegar a lugares en los que las prácticas no se hacen con seriedad y ética. La espiritualidad, tal y como se ha comercializado en estos días, está en riesgo de perder su verdadero valor, por lo que es importante que sepamos elegir el lugar al que

---

<sup>33</sup> López R. S. (2009) op cit.

asistimos y a la persona que pueda orientarnos, así como no llevar a cabo una práctica de este tipo solo por moda o curiosidad, como ha sucedido con el yoga, puesto que representan una verdadera opción de crecimiento y justo este debe ser el objetivo principal.

## **2.6 Propuestas de ambos y aportaciones a la Psicología**

La sociedad genera demandas a los individuos, tanto de comportamiento como de pensamiento, y éstas a su vez generan diversas características orgánicas, en particular, diversas enfermedades que poco a poco vemos nacer y avanzar desde edades cada vez más tempranas. Asimismo, la cultura y la tecnología han cambiado las formas de las relaciones entre las personas.

El poder de la cultura sobre nuestros hábitos y nuestro estilo de vida es innegable; la familia es la principal portadora de esta influencia que puede llegar hasta los niveles orgánico y emocional del individuo. Los patrones de comportamiento en todas las áreas son aprendidos y reproducidos dentro del núcleo familiar, y esto incluye además una forma de concebir y construir el propio cuerpo y el de los otros; con la alimentación, el sueño, el ejercicio, el estudio, la sexualidad, las relaciones con los demás y lo que se considera importante o no en distintas situaciones de la vida, cada ser humano se va conformando dentro de una familia que lo define, que está marcada por los conocimientos del pasado y que repercutirá en la construcción de individuos del futuro.

Las emociones también se aprenden, se socializan y se reproducen dentro de la familia. Cada una tiene ideas muy particulares sobre el amor, el odio, el miedo, el enojo, y sus integrantes demostrarán cada una de acuerdo a lo que ven y a lo que aprendan que es bueno o malo. Todo esto da a cada uno una ruta de construcción determinada para el cuerpo, el cual se enfrentará a la sociedad utilizando distintas herramientas que lo llevarán a vivir, a sentir y a enfermarse de ciertas maneras.

Consideremos ahora el tema de enfermedad, para poder entender mejor la importancia que tiene el aspecto espiritual en la salud.

Es importante analizar el incremento de enfermedades de tipo mental o emocional en México, ya que estas dan cuenta de una sociedad altamente depresiva y con frustraciones y enojos que la llevan vivir enferma y a morir de maneras indignas.

Para ejemplificar lo anterior, revisemos algunas estadísticas. López<sup>34</sup> nos indica que la depresión, que puede ir desde niveles leves hasta severos, “es un padecimiento que actualmente afecta a cinco millones de adultos en México, es decir al 5% de la población” y que, además, “es la segunda causa de incapacidad en nuestro país. [representándose] con mayor frecuencia en la población femenina (3.3 millones), mientras que los hombres reportan menos de la mitad de los casos (1.6 millones)”.

Por otra parte, “aproximadamente 1.5 millones de mexicanos tienen alguna de las formas de trastornos bipolar, Los episodios mixtos (de bipolaridad I y II) parecen ser más comunes entre los jóvenes, en personas mayores de 60 años con antecedentes de trastornos bipolares y en los varones. La edad en la que se puede presentar este trastorno es entre los 15 y 19 años.”

Otros trastornos que se presentan frecuentemente en nuestra población son:

- La ansiedad, que se manifiesta en sus diferentes tipos (trastorno de pánico, fobias, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno de ansiedad generalizada) en una de cada nueve personas.
- La esquizofrenia, que afecta aproximadamente al 1.1% de la población mayor a 18 años. La personalidad fronteriza, que se caracteriza por la impulsividad y la inestabilidad anímica, así como por una deformidad de la imagen propia y de las relaciones con los demás. Este trastorno se diagnostica con más frecuencia en mujeres que en hombres.
- El trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad (TDA), más común en la población infantil y adolescente. Se calcula que afecta al 5% de la población entre 4 y 16 años de edad en la ciudad de México, mientras que en todo el país afecta a un millón 650 mil niños y adolescentes.

En cuanto a la depresión, una de las enfermedades representativas de este siglo, y que se caracteriza por un estado de tristeza profunda y una pérdida de interés o placer que perduran durante al menos dos semanas y que están presentes la mayor parte del día<sup>35</sup>,

---

<sup>34</sup> López S. Oliva. (Coord., 2006). Alternativas terapéuticas en trastornos psicocorporales I. México: CEAPAC.

<sup>35</sup> American Psychiatric Association: Diagnostic and statistical manual of mental disorders 4a edición, 1995. Citado por Belló, M; Puentes-Rosas, E; Medina-Mora, M.E. y Lozano, R. (op cit).

autores como Belló, Puentes-Rosas, Medina-Mora y Lozano<sup>36</sup>, han reportado que el informe Mundial sobre la Salud de 2001, refiere que la prevalencia puntual de depresión en el mundo en los hombres es de 1.9% y de 3.2% en las mujeres; la prevalencia para un periodo de 12 meses es de 5.8% y 9.5%, respectivamente. Según López<sup>37</sup>, se calcula que la depresión en la población adolescente e infantil tiene una prevalencia entre 10 y 15%. La depresión se integra en el conglomerado de trastornos mentales que cada día cobran mayor importancia y se estima que en 2020 será la segunda causa de años de vida saludable perdidos a escala mundial y la primera en países desarrollados.

Por otro lado, el suicidio es un fenómeno también presente en nuestro país, y de igual forma se encuentra muy relacionado con la depresión y otros desórdenes de tipo mental. Los resultados obtenidos por González-Forteza, Villatoro, Alcántar, Medina-Mora, Fleiz, Bermúdez y Amador<sup>38</sup> muestran que el intento suicida representa un importante problema de salud pública que se debe atender en la población adolescente escolar, no sólo por su prevalencia sino también por su tendencia al aumento: 8.3% en 1997 y 9.5% en 2000. El suicidio es la segunda causa o tercera causa de muerte entre los 15 y 25 años, y ocupan el séptimo lugar de defunciones entre los cinco y 14 años. Por su incidencia se considera un problema de salud pública. Los suicidios en niños y adolescentes se han incrementado notablemente en los últimos años de nuestro país. De acuerdo con las estadísticas del INEGI, en el 2001 en el Distrito Federal hubo 269 casos, de los cuales 160 se llevaron a cabo recurriendo al método de ahorcamiento; 199 de los casos se consumaron en el hogar y durante la noche<sup>39</sup>.

Además, debemos considerar muchos otros padecimientos físicos, tales como la diabetes, el asma y otras enfermedades respiratorias, así como el cáncer y los tumores malignos. Dado este panorama, muy desalentador, debemos considerar varios aspectos, como la eficacia de las explicaciones reduccionistas que ofrece la medicina tradicional, donde se separan las enfermedades físicas de las mentales como si no tuvieran que ver unas con otras. Cuando se habla de las causas de las enfermedades físicas se dejan de lado los

---

<sup>36</sup> Belló, M; Puentes-Rosas, E; Medina-Mora, M.E. y Lozano, R. (2005). Prevalencia y diagnóstico de depresión en población adulta en México. *Salud Pública* 47 (1).

<sup>37</sup> López (2006) op cit.

<sup>38</sup> González-Forteza, Villatoro, Alcántar, Medina-Mora, Fleiz, Bermúdez y Amador (2002). Prevalencia de intento suicida en estudiantes adolescentes de la Ciudad de México: 1997 y 2000. *Salud Mental* 25 (6).

<sup>39</sup> López (2006) op cit.

múltiples factores que intervienen y se cree que con incorporar estilos de vida „saludables’ y considerar los factores ambientales se ha cubierto todo, demostrando resultados poco favorables. Y con respecto a la etiología de las enfermedades mentales, se agotan los recursos entre los factores genéticos, trastornos hereditarios, trastornos bioquímicos, hormonales y funcionales del comportamiento que se ven afectados por factores ambientales. Muchas hipótesis sin ninguna solución clara.

Además, nos damos cuenta de que, pese al aumento de los tratamientos farmacológicos, los índices de morbilidad y mortalidad siguen en aumento, debido a la nula consideración de lo emocional y de los procesos interiores propios del ser humano. Por eso es necesario incluir en todo este análisis los factores de estilos de vida, no sólo físicos, sino también emocionales, la historia, familiar y personal, la alimentación y el camino particular de desarrollo que ha seguido determinado paciente.

Tanto psicólogos como pacientes estamos siempre en busca de soluciones a los problemas de la vida cotidiana, que hoy en día se han vuelto más complejos, debido a la forma de vida que la sociedad ha impuesto, y que demandan alternativas distintas a los métodos ya conocidos. Debemos trascender estos paradigmas que parten del cientificismo y que en la realidad no han logrado un resultado satisfactorio. La psicología en México está dividida en una gran diversidad de corrientes que, como hemos visto, toman distintas posturas, la mayoría de las cuales no consideran importante trabajar con todo aquello que hemos mencionado, es decir, el espíritu y su crecimiento. Es por eso que todo lo „alternativo’ ha recobrado fuerza, y como profesionales no podemos ignorar las ventajas que tienen estos métodos.

La espiritualidad, como se ha venido planteando, es una alternativa para tratar problemas de toda índole, orgánicos, emocionales, y espirituales, desde esta visión integral.

Se sabe que tanto en el espiritismo como en el espiritualismo las relaciones de los espíritus con los hombres son constantes. Los espíritus buenos nos acercan al bien, nos fortalecen en las pruebas de la vida y nos ayudan a sobrellevarlas con valor y resignación. Los espíritus malos nos acercan al mal, y les es placentero vernos sucumbir y equiparnos a ellos. Los espíritus se manifiestan espontáneamente o cuando se les evoca. Puede evocárseles a todos, lo mismo a los que animaron a los hombres oscuros, que a los de los más ilustres personajes, cualquiera que sea la época en que hayan vivido. Sin embargo, el

contacto con un espíritu solo por contactar carece de relevancia para ayudar a una persona. En cambio, cuando el contacto tiene el fin de sanar heridas o llevar a cabo un trabajo de crecimiento en esta vida, los ancestros pueden ser de gran utilidad, y el trabajo de un médium cobra sentido, al ser el que de pie a un trabajo espiritual más profundo. Este tipo de trabajos que se valen del contacto con los espíritus se abordarán más adelante. El que el espiritismo se dedique solo al trato con espíritus nos hace darnos cuenta de sus limitaciones, dado que el espiritualismo tiene una gama más amplia de alternativas para apoyar a la psicología, como lo es el trabajo con la acupuntura, la herbolaria, la bioenergética, la meditación, el zen, entre otras, cuya finalidad es proveer el bienestar y equilibrio perdidos en los pacientes, trabajando con su espíritu.

A lo largo de este capítulo pudimos ver cómo se retoma la espiritualidad y el espiritismo dentro de la Psicología, encontrando que la primera será la que aporte más al campo, en cuanto al desarrollo y trabajo con el espíritu, a través del cuerpo, puesto que implica una filosofía de vida que se ejerce desde la alimentación hasta la meditación, y otras prácticas más que buscan llevar a las personas a un equilibrio en base al trabajo espiritual.



## CAPITULO 3: CÓMO SE PUEDE TRABAJAR CON EL DESARROLLO DEL ESPÍRITU

*“Es necesario entonces cultivar el valor de la vida. Lo que hacemos hoy se proyectará en el futuro de los que vienen, y eso debe conducirnos a liberar lo que se contiene en el cuerpo por el peso de la historia”  
(Sergio López Ramos)*

### 3.1 Concepto de espíritu

Si se habla de trabajar con el espíritu, entonces, tendríamos que conocer lo que es. La palabra espíritu y alma significan “aliento”, también se puede simbolizar como soplo de vida: va más allá de la mente racional y abarca el proceso vital en su totalidad. Según David Steindl la espiritualidad es una exaltación directa de la realidad de estar vivo. Por su parte Maslow lo describe como una experiencia cumbre, la cual no se encuentra solo en la mente sino en el cuerpo; y en el Budismo es la iluminación<sup>40</sup>.

En el diccionario Enciclopédico aparece el concepto de espíritu como un ser inmaterial y dotado de razón, alma racional, don sobre natural, vigor natural, ánimo, vivacidad, ingenio. Para mí el concepto de espíritu es algo que nace con el hombre, que se enriquece con la vida diaria, en constantes movimientos, los cuales deben ser para el bien<sup>41</sup>.

El alma es un ser moral distinto, independiente de la materia, que conserva su individualidad después de la muerte. Esta acepción es, sin contradicción, la más general, porque, con uno u otro nombre, la idea de este ser que sobrevive al cuerpo se encuentra en estado de creencia instintiva e independiente de toda enseñanza, en todos los pueblos, cualquiera que sea su grado de civilización. Esta doctrina, según la cual el alma es *causa* y no *efecto*, es la de los *espiritualistas*<sup>42</sup>. Algunos significados del término „espíritu”<sup>43</sup>:

---

40 Hurtado G., M. (2007). Espiritualidad y construcción de la salud en el siglo XXI. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala. Edo. de Méx., México.

41 Capra, F. (2003). Las conexiones ocultas. Implicaciones sociales medioambientales, económicas y biológicas de una nueva visión del mundo. España: Anagrama.

42 Kardec, A., 1975, op cit.

43 La palabra Espíritu: En latín (spiritus), griego (neuma), hebreo (ruah). La palabra Alma: En sánscrito (atman), griego (piche), latín (anima)

- En el mundo griego, el término *pneuma* (espíritu) posee ante todo un significado biológico material: aire en movimiento, hálito, aliento vital.
- El significado occidental del término espíritu se refiere al sujeto humano que tiene conciencia si se y se contrapone a la materia y al materialismo.
- En la edad Media, el término espíritu indica a menudo el alma humana en cuanto a ser no material, es decir, de distinta naturaleza que los demás seres materiales.
- Descartes reivindica la autonomía del espíritu. Es consciente de su existencia y su nexo con el cuerpo y el mundo materia, pero subraya sobre todo su autonomía radical.
- En el idealismo alemán el término espíritu se presenta a menudo como sinónimo de cultura, es decir, como el conjunto de lo que el hombre ha pensado o realizado.

El alma es espiritual, no se compone de los mismos elementos que los seres materiales y vivos, y por eso no es susceptible de extinguirse mediante procesos fisiológicos.

Asimismo, López plantea la noción de que el cuerpo, síntesis de una historia y geografía particulares, es el puente para trabajar y sanar el espíritu, es decir, le da un lugar primordial al cuerpo dentro de este trabajo, no solo al espíritu y su desarrollo, como puede ocurrir con algunos espiritualistas que ignoran la íntima relación entre ambos. Es decir el cuerpo es el medio para trabajar con el espíritu.

Es por esto que, dada esta relación, mas adelante se expondrán las formas en que es posible trabajar con ambos en la búsqueda de un equilibrio.

### **3.2 ¿Qué se ha estudiado al respecto?**

Al no ser considerado espíritu dentro del campo de la salud, muy pocos saben que se ha publicado una considerable cantidad de estudios científicos sobre la sanación del espíritu, incluidas más de una docena de disertaciones doctorales, la mayoría de las cuales fueron realizadas por enfermeras. Una revisión de 155 estudios controlados sobre la sanación muestra que puede producir efectos significativos en seres humanos, animales, plantas, bacterias, hongos, células in vitro, enzimas y más.

Se ha demostrado que la sanación espiritual tiene efectos significativos en las siguientes condiciones; problemas cardiovasculares en pacientes hospitalizados, curación

de heridas, presión sanguínea, en la diabetes, dolor ansiedad, y en los niveles de hemoglobina.

La sanación espiritual es segura y no tiene efectos negativos conocidos. A veces aumenta el dolor de manera temporal en el tratamiento inicial de sanación. Esto es de hecho un signo positivo, que por lo general indica que se está produciendo un cambio en el mecanismo o condición que origina el dolor. El dolor generalmente disminuye si se hace un tratamiento continuo.

El Reino Unido es el líder mundial en cuanto a la integración de la sanación con la medicina tradicional. Un número creciente de médicos recomienda la sanación como una útil terapia complementaria. Hay sanadores trabajando en quirófanos y en el tratamiento del dolor en hospitales, en centros de rehabilitación cardíaca y en el tratamiento del cáncer.

Una propuesta es además la práctica de psicoterapia combinada con sanación, donde ambos métodos se potencian mutuamente. Los dos juntos son más efectivos que por sí solos.

La sanación del espíritu también puede aliviar parte del estrés y la ansiedad asociadas con la terapia. La psicoterapia puede ayudar a los pacientes a integrar las emociones liberadas con la sanación espiritual. La sanación es un útil complemento de su trabajo clínico ¿Por qué en México no hay estas prácticas en el campo clínico? ¿Qué concepto tenemos de salud-enfermedad?

A pesar de la evidencia científica y de la profundamente positiva experiencia clínica, ha sido difícil para muchas profesiones aceptar que la sanación puede ser una herramienta efectiva. En parte esto se debe a un círculo vicioso que se autoperpetua en la publicación de artículos sobre sanación. Debido a que la sanación espiritual o del espíritu ha sido vista como una terapia marginal, hasta hace pocos años las publicaciones profesionales han dudado en publicar artículos sobre sanación. Esto ha limitado que exista conciencia sobre la eficacia de la sanación, también se debe en parte al escepticismo de que la imposición de manos, algo simple y suave, combinado con un enfoque de sanación mental, pueda producir resultados más allá del efecto placebo. Incluso luego de estar al tanto de la muy significativa evidencia científica sobre la efectividad de la sanación, los profesionales siguen por lo general siendo escépticos hasta que observan personalmente los efectos clínicos de la sanación - sea en sus pacientes, en miembros de sus familias, o en

ellos mismos. Los escépticos rechazan la sanación sosteniendo que es poco confiable e impredecible. Tal vez a medida que los profesionales de la salud observen el trabajo de los sanadores con más detenimiento, se podrán identificar patrones de enfermedades que muestran una respuesta predecible a la sanación.

Parte de las dudas en utilizar la sanación espiritual nacen por confusiones de terminología. Un término usado frecuentemente es sanación con “fe”, lo que implica que hace falta fe para que se de la sanación. Claramente, este no es un requisito absoluto, tal como lo evidencian las respuestas de sujetos no humanos a la sanación. La sanación “espiritual” no debe confundirse con la sanación en cuestión religiosa. Hay quienes opinan que la sanación es, o debería ser, brindada exclusivamente bajo el auspicio del clero. De hecho, algunas instituciones religiosas enseñan que si la sanación espiritual no se da bajo su auspicio exclusivo, puede ser el trabajo del diablo. Esta aclaración se hace con el fin precisamente que la sanación espiritual depende más bien del trabajo personal que realicemos día con día y de la filosofía de vida con la que vivamos. No se trata de que acudamos solamente algún templo para poder sanarnos, más bien sería aprender a sanarnos a manejar nuestra energía de sanación. La meditación ha sido una parte importante para esta sanación recordemos que esta es un puente para conectarnos con nosotros mismos y a su vez con altos niveles de sabiduría lo que hace que sepamos a donde ir y quienes somos; una de las grandes necesidades de la humanidad hoy en día.

La sanación espiritual se practica en todos los países y sociedades del mundo, y en todas las religiones que se conocen. A menudo la sanación espiritual brinda una apertura de la conciencia de la persona sobre aspectos espirituales de sus vidas. En enfermedades graves o terminales, aunque si fuese de manera preventiva sería mas enriquecedor. Esto es una contribución importante de la sanación al cuidado de la salud. La cultura en donde vivimos se encuentra muy alejada de lo espiritual, del contacto con su cuerpo y su visión interior por eso es que después de tantos síntomas se manifiesta en enfermedad ¿Por qué no hacer caso a estos síntomas? ¿Por qué esperar a que se manifiesten en una enfermedad grave? ¿Qué implicaciones tiene la sociedad en esto?

La falta de una teoría abarcativa y generalmente aceptada que explique la sanación es otro motivo por el cual los médicos dudan en aceptarla como tratamiento útil y valioso.

Hay también un componente de autocuración. Crece la evidencia en la literatura científica sobre psiconeuroinmunología de que las personas tienen un vasto potencial para mejorar el funcionamiento de su propio sistema inmunitario<sup>44</sup>. La sanación espiritual puede activar estos procesos de auto-curación. También hay en la sanación un componente de la medicina de energía biológica. Albert Einstein propuso que la materia y la energía son intercambiables. La física moderna ha confirmado ampliamente esta teoría.

La medicina newtoniana ha sido lenta para integrar que el cuerpo puede ser considerado tanto energía como materia. Los sanadores vienen diciendo desde el principio que se ocupan de las energías biológicas del cuerpo. Esto se confirma con la considerable evidencia de las investigaciones sobre sanación del espíritu y de investigaciones sobre un amplio espectro de terapias complementarias. Una medida de la eficacia de la sanación espiritual está apareciendo en estudios de costo-beneficio.

Como se ha dicho en los capítulos anteriores, el espiritualismo tiene como principal objetivo el desarrollo interno del ser, usando su propia energía y equilibrando las emociones para prevenir o curar enfermedades psicosomáticas que pueden volverse crónico-degenerativas, por lo que es de gran importancia que el psicólogo conozca las prácticas que se pueden llevar a cabo con este fin y poder intervenir de manera integral.

Para desarrollar al espíritu se necesita disciplina, trabajar con el crecimiento personal, con las emociones y la historia del sujeto a través del cuerpo, para que pueda enfrentar su vida cotidiana, formando carácter y trabajando con sus miedos, y fortaleciéndose para tomar decisiones adecuadas y desarrollar su intuición, lo que da pie a ese encuentro con nosotros mismos, a esa libertad espiritual.

---

<sup>44</sup> Jonas, H. (2000). *El principio Vida. Hacia una biología filosófica*. España: Trotta.

### 3.3 Propuestas de desarrollo

Existen diversas propuestas para el desarrollo del espíritu, cada una con características particulares y con metodologías específicas; aquí hablaremos de tres de ellas, la religión, la espiritualidad, el zen.

En la actualidad muchos entienden por desarrollo del espíritu el llevar a cabo prácticas de **tipo religioso**; dichas prácticas han contribuido desde hace mucho tiempo a que las personas encuentren paz y tranquilidad en sus vidas. No obstante, cabe mencionar las carencias de la mayoría de las doctrinas religiosas que, si bien aportan un sentido de trascendencia del espíritu humano, también generan formas de pensar negativas para el crecimiento del ser humano, como el sentimiento de culpa y el remordimiento, en cuya base encontramos la idea del pecado. En el entendido de que nacemos con el pecado y que debemos limpiarlo por medio de determinadas prácticas, y que, además, debemos llevar una vida limpia (en los términos de cada religión), el miedo es una constante y esto hace que se trate de llevar una vida más pura no por nosotros mismos o por nuestro crecimiento, sino por el hecho de agradar a Dios, evitar el castigo y lograr llegar a la vida eterna. Esta manera de pensar, que cultiva principalmente la religión católica, ha llevado a que las personas se enfermen debido a la culpa, al miedo, al remordimiento, más allá de brindar un alivio o una guía para el desarrollo del espíritu y el cuerpo. Asimismo, el cuerpo dentro de las religiones es menospreciado y hasta degradado como algo sucio, que lleva al pecado y que se debe dominar e incluso castigar como precio para acercarse a Dios.

De esta manera de pensar nacen muchas prácticas rituales y métodos propios de la religión católica, como son: el diezmo, el bautismo, la comunión, la confesión y el periodo de cuaresma, que son acciones que buscan limpiar al cuerpo de pecado. Sin embargo encontramos también formas radicales de lograr esto, como los castigos corporales más extremos, lo que de nuevo nos habla de este olvido corporal.

Todo lo anterior cuenta con una carga social, cultural e incluso política y económica, que no toca analizarse en este espacio, sólo se pretende dar cuenta de sus rasgos más importantes y observar qué tanto puede aportar realmente al desarrollo del espíritu, que es lo que aquí se trabaja.

Una propuesta distinta a la religión que ha demostrado también aportar mucho al desarrollo espiritual es el espiritualismo o espiritualidad. Este se encarga del trabajo con nuestro espíritu con el fin de preservar la salud. El espiritualismo podría ser parte de nuestra vida no como religiosidad, más bien como una forma de vida. Es necesario ver a la sanación del espíritu como algo fundamental para el crecimiento espiritual y no como última opción para la salvación de una enfermedad.

Las prácticas espirituales como tal (en las que se basa, por ejemplo, la sanación), es decir, las llevadas a cabo por guías espirituales, cuentan con características propias, y es preciso conocerlas al abordar el tema de desarrollo espiritual. Pero veámoslo desde el punto de vista de los mismos espirituales; ellos nos explican en qué se basa su metodología:

«Esta propuesta se basa en desarrollar el espíritu del paciente. De hacerlo consciente que tiene un espíritu y encausarlo. Leer el cuerpo es muy importante, sobre todo sus ojos, los cuales son el espejo del alma.

Muchas personas que asisten con los espirituales tienen “dones” innatos. El desarrollo del espíritu desde esta perspectiva es ser conscientes que somos espíritus, saber que si tienes dones tendrás que desarrollarlos para no enfermarte, saber que todos tenemos una misión en la vida, pero que debemos saber cuál es, buscar a un maestro o guía espiritual y no tener miedo. Sentarse como si estuvieras en meditación y empezar a sentirte. Saber como protegerte. Escuchar a la gente. Pedir permiso y dar las gracias. *Es importante tener fe y fuerza. Cuando no hay fe no hay contacto con el ser interior.*

El trabajo de desarrollo en tiempo es variado, puedes desarrollar a alguien en horas días o meses. El desarrollo también puede ser en templos para que baje la esencia o la presencia.

El trabajo con el espíritu es una lucha del diario. *La propuesta espiritual se basa en el perdón y el amor.* [Hay que] permitir que el amor fluya, que las cosas vayan tomando un orden. Primero es pedir permiso, mirar como sufre el que sufre, abrir su campo, entrar a su campo de información. »<sup>45</sup>

Otra forma de desarrollo espiritual nos la explica Fátima<sup>46</sup>:

---

<sup>45</sup> Entrevista con la Sra. Maru, espiritualista.

<sup>46</sup> Entrevista con la Sra. Fátima, espiritualista.

«...y una vez que uno tiene acceso uno va conociendo a la persona con todos sus ancestros, con toda su historia familiar, y uno va identificando destino, implicaciones, identificaciones, lealtades, secretos... a partir de esto vamos conciliando, ordenando el tema, enfrentando que la persona contacte con su interior, que tome fuerza de sus raíces, que sea leal a su sistema, sin que esto implique sufrimiento. De esta manera la persona es libre y solo entonces fluye el amor. [Tengo que] reconocer de dónde vengo, aceptando todos mis ancestros, tomando a la madre y al padre, dejándose guiar por un maestro. Agradecer la vida, que todo lo que digas, salga de tu interior de tu corazón, y tenga congruencia con tu vida. »

Veamos lo que nos dice la señora Carmen<sup>47</sup>:

«A través de la consciencia hacer que el paciente descubra por si mismo quién es y qué es lo que le tiene limitado. La limitación es lo que no nos deja ser libres. [Hay que] recordar al paciente que él es una creación única porque lo traemos en el inconsciente. La importancia de reconocernos como una chispa divina que está en nuestro corazón. Así se entra a lo espiritual sabiendo que esta lo etéreo y todos los elementos. Éter es la energía que esta en todos los reinos animales, vegetal, mineral etc.; por ejemplo el elemento aire equilibra a través de la respiración profunda con el cielo y la tierra.

Se tiene que hacer consciencia al paciente de la importancia de los sentidos, [también] que el paciente conozca a su enemigo y pueda dominar al pensamiento. Si dominamos el pensamiento me enriqueceré de cosas bellas. Si hay un orden interno no permite lo absurdo, por lo tanto lo externo se organiza.

El cuerpo es un libro abierto. Cuando compruebas que eres un campo electromagnético manifiestas tus pares y opuestos, aspectos que tiene que ver con las leyes del universo.

El problema con las personas es que no hay una consciencia consciente esto es medio ven, medio sienten, medio creen. Cuando el ego esta muy elevado se enferma y se entra en conflicto. Lo que sucede en sus deseos o entorno es porque su ego esta muy inflado a lo que “es”. Ahora hay más distractores y deseos. Cuando despiertas a tu consciencia la vida se torna más sencilla. Tener claro qué es lo tuyo y qué es lo de los demás hace que no nos enfermemos. Es muy importarse alinearse con los padres, despiertas la gratitud y

---

<sup>47</sup> Entrevista con la Sra. Carmen, espiritualista.



aceptas cómo son y te darás cuenta de que el que tiene que cambiar es uno. Pedir perdón, gratitud y reconocer así se cultiva el espíritu.

No hay respeto por los reinos. Para dedicarte al servicio espiritual se debe tener voluntad de servir, [saber que] las emociones no tienen que vencer; se debe trabajar con la autoestima, los pensamientos negativos y recordar que en nosotros está el poder. Hacer que la persona reflexione con respecto a sus emociones y pensamientos.

Es importante, desde lo espiritual, para los psicólogos y trabajadores de la salud, despertar el servicio en ti. Un caos emocional te lleva a la necesidad espiritual. Debes desarrollar tu intuición»

Como vemos, estas mujeres espiritualistas nos explican las bases de su trabajo, que tiene como fin principal liberar a la persona y ayudarla a ser todo lo que puede ser, atendiendo a lo que guarda su espíritu. Como pasos básicos para lograr esto, se tiene, en primer lugar, que buscar la ayuda de un maestro o guía, que se encargará de enfocar su energía y conocimiento para ayudarnos a despertar; otro paso esencial es sentarse a meditar, ejercicios con el que comienza a despertar la consciencia; también es necesario saber utilizar la respiración, con el fin de armonizarnos con el cosmos. Realizando este trabajo sólo hay que esperar a sentir en nuestro interior ese cambio o desarrollo del espíritu. El trabajo para lograr esto puede darse de manera individual o grupal, dependiendo del objetivo que se persiga y de la forma de trabajo de cada espiritualista; también se da en los más diversos lugares, desde templos hasta casas particulares, e incluso en centros especializados en la atención psicológica. Sin embargo, esto último es muy poco frecuente, ya que, como se ha dicho, todavía existe esa división entre lo que es la ciencia, dentro de la cual se clasifica a la psicología, y lo que es espiritualidad, que se considera independiente. Esta precisamente es la visión que se debe cambiar.

Otra propuesta de desarrollo del espíritu que ha comprobado sus beneficios es **la práctica del zen**. “El zen es un medio para vivir, es una manera de sentir el mundo y no hacerse de culpas y cargarlas toda la vida, es una manera de vivir y de morir sin apego a los objetos materiales, hay otros que dicen que es un camino para alcanzar la iluminación de esta tierra”<sup>48</sup>.

---

<sup>48</sup> López, R. S. (2000) Zen y cuerpo humano. México: CEAPAC

El Zen es una expresión vital del amplio tronco del árbol Buddhista. "Vital" porque es mantenido vivo, y actualizado, atravesando el río del tiempo y las diferentes geografías y culturas, donde ha echado sus raíces. Esta vitalidad proviene, fundamentalmente, de la práctica sincera de Zazen. Y "Buddhista", porque el Zen es núcleo y expresión de los más puros principios del Buddhismo.

El Zen es una pregunta que puede asemejarse a "¿Quién soy yo?, o a ¿Cuál es el sentido de la vida misma? Esta interrogante fundamental no puede ser respondida, intelectualmente, de una manera satisfactoria. Así que es necesario el trabajo con el cuerpo ya que no es lo mismo solo el trabajo con la razón.

Daniel Terragno Roshi dice: "La práctica del Zen es la práctica de retornar al hogar, al interior, a algo más esencial, y así despertar a nuestra naturaleza propia". Su fundamento es el Zazen, que es uno de los diferentes tipos de meditación en el que se adopta la posición de flor de loto; aquí la respiración es de gran importancia, esta "debe ser profunda y pausada para conseguir la concentración y...darle fuerza al espíritu". Además, "todas estas acciones denotan un lenguaje simbólico. El cierre de los esfínteres, la posición de las manos y de las piernas, la mirada sin distracción, la respiración concentrada y los pensamientos y sensaciones corporales controlados, van encaminados a utilizar toda la energía en estar con uno mismo y trabajar con el conocimiento espiritual...aunque el cuerpo está en apariencia yacente, en realidad experimenta una gran actividad en su interior". Asimismo, existen varias formas más de Zazen, como son: la ceremonia del té, llamada *izban*, el *kendo* (arte de la espada), el *ikebana* (trabajo con las flores) y el *kyudo* (arte de tiro con arco); en todas estas formas de zazen es esencial el control de la respiración<sup>49</sup>. Es así que la práctica de Zen es la práctica de vivir responsablemente momento a momento. En esto se basa su metodología principal, que es la meditación, en la cual no tiene mucha importancia explicar las cosas, más bien es necesario vivirlas si es que tienen que ocurrir. El Zen nos invita a la construcción y da apertura al conocimiento. El propósito de esta práctica tiene que ver con un aprendizaje de cómo se vive y como se muere en cuestión de las emociones y del amor.

Para el zen nada está mal en nosotros: sufrimos porque no comprendemos que todo funciona perfectamente bien y creemos falsamente que hay algo que anda mal y que es necesario corregirlo. Plantea que el hombre ya es libre, que no hay cadenas de las que deba

---

<sup>49</sup> Camarena, M. y Villafuente, L. (2010). La búsqueda: del espiritualismo al budismo. México: CEAPAC.

liberarse, que solo tiene la ilusión de estar esclavizado. El hombre gozará de su libertad tan pronto como se quite de los hombros la pesada carga de la salvación. La libertad será entonces el nacimiento a la realidad.

El hombre que trabaja de acuerdo con el zen se torna cada vez más indiferente a sus acciones, a su imaginación, a sus sentimientos; a todo lo que constituye la maquinaria formal con la cual está obligado a compartir su energía, dando la espalda a lo visible y a sus fantasmas, acumulando en lo invisible la carga de energía que un día hará que explote en él la „cueva de fantasmas’ y abrirá para él la plenitud de su vida cotidiana.

Para el zen, la evolución normal y espontánea del hombre lleva al Satori (punto de equilibrio o trance que se relaciona con el despertar de la consciencia espiritual y se relaciona con la iluminación)

El zen se expresa diciendo esto: “Sin saber cuán cercana está la Verdad, los hombres la buscan en la lejanía... ¡Qué lástima!”. El mundo exterior nos distrae, nos roba nuestra atención. Es necesario un trabajo intenso y paciente de pensamiento para poder liberar al espíritu.

El hombre que trabaja de acuerdo al zen no ama el sufrimiento, pero admite con alegría el sufrimiento que le llega, que no es la misma cosa, porque, al ayudarlo a „soltar’, esos momentos le hacen más fácil llegar a la inmovilidad interior, a la moderación y al silencio, gracias a los cuales la liberación del espíritu trabaja activamente para producir su realización.

Después del Satori, si el hombre todavía experimenta emociones, ya no las vive contra un trasfondo de constante angustia, y esta modificación del trasfondo es un cambio tan inmenso de la vida afectiva completa, tan fundamental, que nada podemos imaginar correctamente acerca de las emociones del hombre después del Satori.

Su método exige gestos interiores repetidos, pero breves y livianos. Se trata de realizar este gesto lo más a menudo posible, pero con suavidad y discreción, perturbando lo menos posible el curso de mi vida interior dualista.

La reacción emotiva del filme imaginativo real es sana y normal, ya que es una reacción a la realidad relativa normal de los fenómenos cósmicos.

Entonces hay dos emotividades: una auténtica, que responde al filme real, y una ilusoria o emotividad falsa, que responde al filme imaginario. La emotividad auténtica corresponde al plano de la sensación, y la falsa al mundo de las imágenes.

Esta emotividad está relacionada con la imagen ideal que me hago del mundo y de mí mismo.

“Hacer nada”, que es la inmovilidad de nuestro organismo total, la inmovilidad de su centro fenoménico, permite la maduración del Satori. La verdadera realización del hombre es algo muy diferente a un adiestramiento. La mayoría de los hombres creen que la realización es un adiestramiento con éxito, es decir, confunden la realización temporal con la atemporal.

Existe en mí la posibilidad de pensar con perfecta imparcialidad, eso es Buddhi o el principio de la Inteligencia Independiente. Pero, antes del Satori, esa posibilidad no está completamente realizada, solo se manifiesta en una imparcialidad relativa.

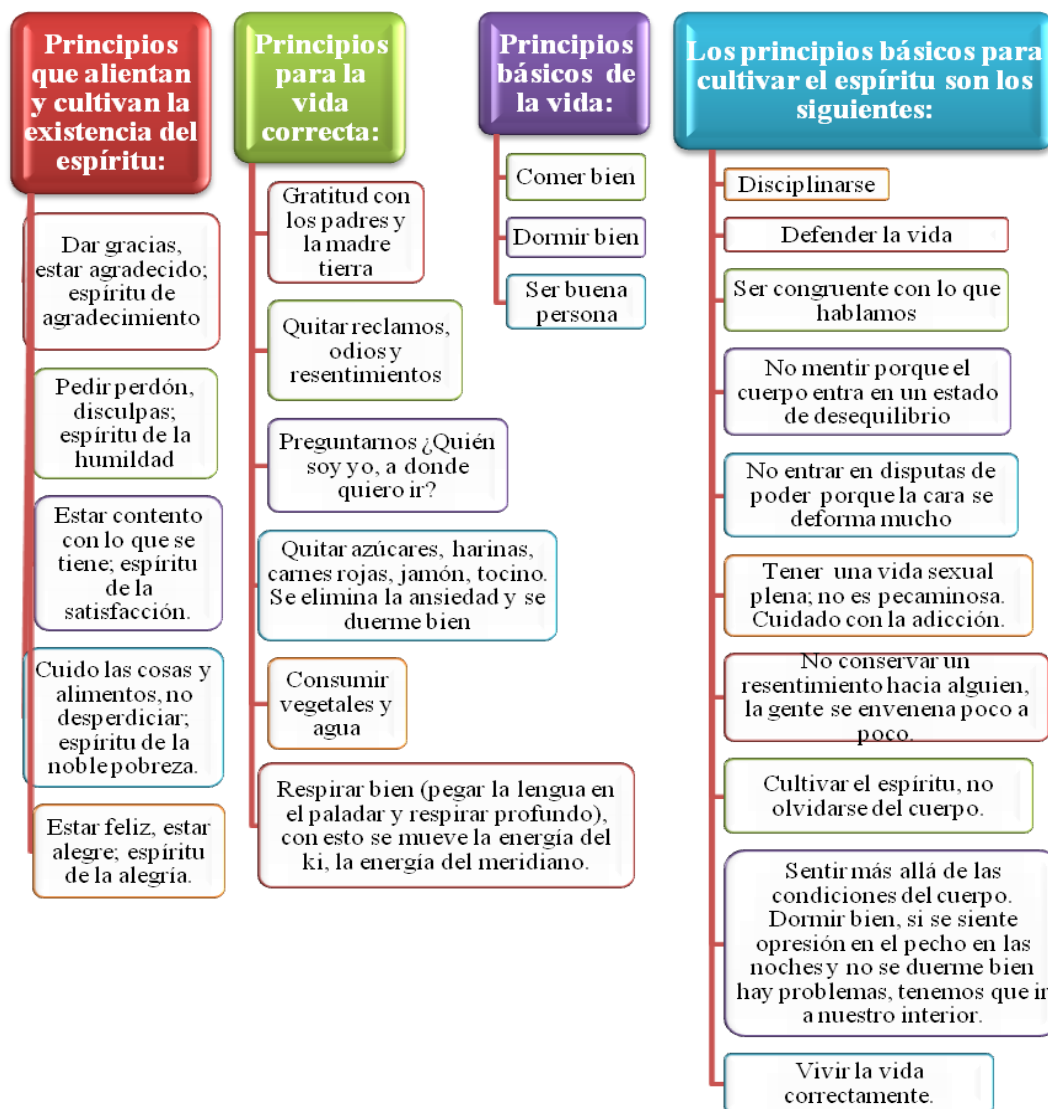
Esta espera del Satori es una aspiración orientada hacia „algo’ inimaginable, radicalmente nuevo, que no se parece a nada conocido. Mi espera deja de ser una espera, ya que lo que espero no está separado de mí por el espacio ni por el tiempo. Comprendo entonces el error que cometía cuando me imaginaba el estado del Satori como un estado futuro. El estado de Satori no debe ser concebido como un nuevo estado al cual debemos llegar, sino como nuestro estado eterno, independiente de nuestro nacimiento y de nuestra muerte. Cada hombre vive en estado de Satori y no podría ser de otra manera<sup>50</sup>. El zen es una posibilidad para vivir diferente, para trabajar interiormente y desarrollar nuestro espíritu. Es la práctica que nos ayuda a equilibrar nuestras emociones, pensamientos y nos hace vivir saludables.

---

<sup>50</sup> Benoit, H. (2001). La doctrina suprema. El zen y la psicología de la transformación. Argentina: Estaciones.

### 3.4 Cómo se cultiva el espíritu

La forma en que se puede cultivar el espíritu es llevando a cabo principios de vida que están basados en gran medida en las enseñanzas del zen, y los encontramos en los postulados del Zendo Teotihuacán, dirigido por el Dr. Sergio López Ramos<sup>51</sup>. Estos son:



<sup>51</sup> López R., S. (2008). Diplomado de Medicina Tradicional China

Los principios anteriores hacen referencia a la pérdida de las cosas simples de nuestra vida cotidiana y de ese abandono a la espiritualidad. Pero la finalidad es reflexionar; lo que nos permitirá hacer cambios con respecto a como vivimos. La vida es mucho mas profunda de lo que creemos. Estos principios deberán ser ejercidos de corazón para transformar el cuerpo y la vida en el aquí y ahora.

Ahora, más allá de las filosofías que nos enseñan cómo cultivar el espíritu, tenemos que conocer también las prácticas específicas que pueden hacerlo posible. En primer lugar, hablemos de la oración y la meditación.

Existen algunos autores que han escrito con respecto a la importancia del espíritu y su desarrollo como Carlos de Foucauld en su libro “Escritos espirituales, Ermitaño del Shara Apóstol de los Tuareg”<sup>52</sup>, realiza escritos espirituales de sus meditaciones sobre el evangelio, recopilación de correspondencia y apuntes diarios que constituyen una revelación de su espíritu y de su comunicación con Dios en una oración moralmente continua.

Foucauld nos hace reflexionar con respecto a la importancia de la lectura, meditación y su práctica constante. No olvidemos que estos son aspectos sumamente importantes para los espiritualistas, ya que vivir en uno mismo es estar consciente de lo que sucede, conociendo quienes somos, de donde venimos y además a dónde vamos.

Lo que nos quiere enfatizar Foucauld es la importancia de conectarnos con nosotros mismos y sentir el amor Universal; ese amor espiritual tan grande que nos ayuda a aquietar la mente y los pensamientos para llenarnos de una gran paz, tranquilidad, armonía, felicidad y amor. Estos últimos aspectos son la búsqueda inevitable de naturaleza del ser humano, solo con la diferencia de que muchas veces buscamos contactar desde puntos equivocados que más bien pueden confundir o bien desequilibrar.

Foucauld nos dice que la oración es muy importante para el espíritu y que cuando oramos nuestro corazón esta en libertad.

La fe es la virtud más importante, pues ella es el fundamento. Este autor dice que la oración en conjunto con la fe da tranquilidad y paz a nuestro espíritu y que es la conversación familiar del alma con Dios.

---

<sup>52</sup> Foucauld, C. (2000). op cit.

"Humilde en ideas, conociéndome a mí mismo y mirando mis miserias pasadas y presentes, los defectos que tengo y las virtudes que me faltan, las enfermedades que tengo y los dones naturales de que carezco;... siendo humilde en los deseos, no teniendo ninguna ambición...; no dejándome llevar por ningún ensueño"

Por otro lado para el desarrollo del espíritu, es necesario dar apertura al silencio, este nos permite penetrar y contactar con nuestro interior para posibilitar nuestra conciencia, para abrirnos a lo trascendente, y llevar a cabo nuestra realización creativa, nos coloca en la línea directa con la fuerza creadora primordial y nos convierte en ésa reacción creativa y constante. El silencio también produce una serie de efectos, en primer lugar nuestra mente se aclara, se armoniza y se ahonda en el silencio, consiguiendo que nuestra conciencia capte lo que existe en profundidad, detrás de las capas mas aparentes de nuestra mente de nuestra afectividad y de toda nuestra sensibilidad, aumenta la potencia de nuestra mente y de toda nuestra personalidad de un modo notable. Se desarrolla nuestra sensibilidad interna y podemos captar en profundidad nuestro presente. A nivel subconsciente nos vincula con toda la vida en cualquiera de sus formas y manifestaciones.

El silencio nos hace descubrir experimentalmente la unidad profunda que hay detrás de toda la multiplicidad de formas y manifestaciones de nuestro ser. Nos lleva a descubrir al sujeto último de todas las manifestaciones personales nos conduce a la realización de nuestra identidad profunda. El silencio profundo nos trae la paz, la paz auténtica. El poder del silencio es tan grande que puede transformar profundamente nuestra conciencia, nuestra vida y a toda la sociedad. Para conseguir el silencio, "Mi silencio", es necesario y preciso que este libre interiormente, de problemas, deseos, emociones y conflictos. La gran dificultad que tenemos para poder estar en paz es nuestra guerra interior.

Es muy difícil lograr el silencio si la persona esta llena de dificultades, tensiones y contradicciones. Esto no significa que no podamos tener momentos de silencio mientras tenemos problemas dentro. Pero el silencio vivido en intensidad y continuidad, es imposible vivirlo de un modo auténtico si no hay limpieza interior. Querer forzarlo sin haberlo limpiado puede ser perjudicial.

La vida con todas sus deficiencias, necesita que aprendamos a estructurar nuestra conciencia, que distingamos lo que es superior de lo que es inferior y que optemos, consecuentemente a la hora de tomar nuestras decisiones y actuar en la vida.

Para que el silencio sea un camino positivo es necesario que la persona esté orientada, tenga como opción preferencial, la búsqueda de la verdad.

En la práctica del silencio para el espíritu se imponen también dos requisitos esenciales que en todo momento, se mantenga la autoconciencia y que haya una gran lucidez ya que el silencio practicado de esta manera es esencialmente transformarte, renovador y creativo, externa e internamente.

El silencio no es nada más que el reposo de nuestra personalidad y de nuestro yo personal. El silencio que se pide es el silencio profundo de la conciencia del yo.

Con todo esto, la propuesta de Capra y López de cambiar la visión del mundo es necesaria ya que tiene lugar tanto en la ciencia como en la sociedad, es decir el alumbramiento de una nueva visión de la realidad y las implicaciones sociales de esa transformación cultural. Se necesita dar apertura alternativas para trabajar con las personas y el espíritu.

Veamos ahora otra manera de desarrollar el espíritu que nos presenta la pirámide espiritual<sup>53</sup>, la cual nos muestra los 7 niveles en los que se puede trabajar para ayudar a las personas a crecer y vivir en equilibrio. Esta pirámide es para establecer una conexión de energía con el cosmos.

---

<sup>53</sup> López R. S. (2008). Diplomado de Medicina Tradicional China.





Explicaremos brevemente en qué consiste cada nivel: el primer nivel nos habla del *mundo material*; en este escalón se ayuda a las personas con dificultades materiales; el siguiente nivel es de *emociones y frustraciones*, y ayuda a equilibrar las emociones de las personas; en el nivel de *espíritu del sujeto* se conjugan los aspectos materiales y emocionales en uno solo; el cuarto nivel, de *los desencarnados* es para ayudar a quienes han muerto a estar en paz en esa otra vida; el quinto nivel consiste en *limpiar el camino* de las personas para que se les facilite su vida en este plano y tengan la menor cantidad de obstáculos posible; en el siguiente nivel, el de *peticiones*, se pide de manera particular por la persona que lo necesite a la divinidad en la que uno crea, llámese Dios, Buda, o Jesús ; por último, en el séptimo nivel se dice que *no se pide nada*, solo se pone una flor blanca, de preferencia un clavel, o bien un vaso con agua, a manera de respeto por esa fuerza o energía que nos ayuda, y al final, cuando se ve la mejoría de las personas se da una reverencia y se puede poner una vela, flores, incienso, etc., como agradecimiento.

### 3.5 Formas para trabajar con el espíritu

Conocer de las formas con las que se puede trabajar con el espíritu, nos hace ver al cuerpo de manera integral por lo que el trabajo con él se convierte en una posibilidad para vivir diferente. Al trabajar con la memoria corporal del sujeto se abren grandes alternativas de cura y prevención. Las prácticas que se mencionaron anteriormente están muy encaminadas a buscar la trascendencia a nivel espiritual, pero recordemos que se trata de buscar un equilibrio entre mente, emociones y cuerpo, y por tanto es necesario acudir a otros recursos que enfatizan el trabajo corporal.

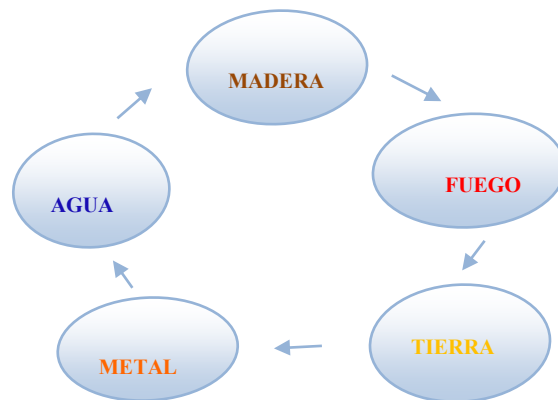
Dentro de lo que hemos estado tratando, encontramos que la Medicina Natural y alternativa nos brinda las herramientas para cuidar y cultivar nuestro cuerpo sin olvidar su relación con el espíritu, ya que ésta lo considera como una unidad funcional donde coexisten en perpetuo equilibrio materia y energía. Cuando existe equilibrio funcional encontramos salud, al existir desequilibrio aparecen manifestaciones iniciales de aviso o alarma y su persistencia conlleva a la permanencia en la construcción de la enfermedad.

Existen diferentes formas de trabajar con el espíritu a través del cuerpo para ayudar a prevenir enfermedades psicosomáticas y crónico degenerativas o bien para trabajar para una mejor condición de vida del sujeto. Cabe mencionar aquí que cada persona debe seleccionar de entre las distintas prácticas aquellas que se adecuen más a lo que necesitan en determinado momento, puesto que no se pueden estandarizar o generalizar para todos, sino que es una lección muy personal que depende de lo que cada uno piensa y siente. Veremos ahora una breve reseña de las formas de trabajo más comunes.

**La acupuntura** es una medicina energética, cuyo contexto filosófico está constituido por una minuciosa observación de los fenómenos naturales. Gracias a un profundo estudio de las principales leyes que rigen el cosmos, y por lo tanto a la Tierra como planeta del sistema, y partiendo del principio de que el hombre es un pequeño universo regido por estas mismas leyes, se ha podido establecer todo un conjunto de aplicaciones prácticas. Esta acuciosa observación permitió el nacimiento no sólo de la acupuntura, sino también de las otras técnicas que conforman la medicina china como: el masaje, la herbolaria y más. Dentro de estas formas para trabajar con el espíritu se parte de

la teoría de los cinco elementos la cual es la que nos habla de la relación entre los órganos y las emociones.

Esta teoría sostiene que los cinco elementos que son: la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua son elementos básicos que constituyen el mundo material y también al ser humano. Cuando estos elementos se encuentran en equilibrio habrá salud y cuando se encuentren en desequilibrio aparecerán los síntomas o la enfermedad. La manera en que representan a estos elementos son los siguientes:



**La Meditación.** La palabra meditación viene del latín *meditatio*, que originalmente indica un tipo de ejercicio intelectual. De este modo, en el ámbito religioso occidental se ha distinguido entre *meditación* y *contemplación*, reservando a la segunda un significado religioso o espiritual. Cabe mencionar que la meditación se puede practicar en lo cotidiano, a esto se le llama *meditación en movimiento* no solo en posición de flor de loto. Esta práctica ya se ha tratado con profundidad anteriormente.

Dentro de estas formas de trabajo con el cuerpo y la energía también está **la herbolaria**. El uso de plantas medicinales es tan antiguo como el hombre mismo. Los humanos observaron que los animales recurrían a determinadas hierbas cuando se estaban enfermos o heridos. El lenguaje permitió ordenar y transmitir más eficazmente este conocimiento, y se seleccionaron grupos de plantas que fueron reconocidas, denominadas y protegidas, para de ellas extraer jugos, secar hojas, moler semillas e iniciar la formación de un cuerpo teórico-práctico de conocimientos que hasta hoy se denomina herbolaria. Una vez que la experiencia generó el conocimiento y este se preservó en la memoria colectiva, se da en la sociedad la aparición de los conservadores del conocimiento, el viejo-sabio,

después el curador-yerberero y luego el médico-sacerdote, quienes forjaron el ritual para el manejo y consumo de las plantas una vez que se supo como hacerlo<sup>54</sup>.

La herbolaria es una práctica milenaria, que en la actualidad es estudiada principalmente por antropólogos.

Denominada como el conjunto de conocimientos relativos a las propiedades curativas de las plantas, aún constituye el recurso mas conocido y accesible para grandes núcleos de la población mexicana; incluso, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce el valor de esta práctica terapéutica y le otorga gran importancia en los esquemas públicos de salud<sup>55</sup>.

**La Alimentación** es muy importante. La salud es el resultado de la perfecta obediencia a las leyes naturaleza que rigen nuestro ser y parte de eso es la alimentación.

La alimentación es algo muy importante para la salud y el equilibrio corporal. Una alimentación enriquecida de frutas, vegetales y la actividad que realicemos hace que el cuerpo entre en otra condición<sup>56</sup>. Como esta frase, “Dime que comes y te diré quien eres”<sup>57</sup>

**El masaje** siempre ha sido uno de los medios más naturales e instintivos para aliviar el dolor y el malestar. El masaje terapéutico es definido como la „disciplina científica que consiste en la evaluación y aplicación sistemática de una técnica a la piel, músculos, tendones y ligamentos, así como a las estructuras situadas por debajo de los tejidos superficiales del cuerpo, por medio de las manos, los pies, las rodillas, los brazos, antebrazos y codos, así como la aplicación de frío o calor, con el fin de mantener la salud y el buen estado físico, mediante la normalización y mejora del tono muscular. Esta terapia tiene fuertes raíces en la medicina tradicional china, pero también posee muchos aspectos en común con otras tradiciones curativas, como la medicina india o persa<sup>58</sup>.

---

<sup>54</sup> Lozoya, X. (1997). Plantas, medicina y poder. México: Pax.

<sup>55</sup> Sitio Web Salud y medicinas.com. Consultado el 26 de Febrero de 2010. URL: <http://www.saludymedicinas.com.mx/nota.asp?id=1196>

<sup>56</sup> Sabev, I. Como vivir sano: Manual de orientación sobre reglas y métodos de vida sana, que se basan en los principios de las leyes naturales. Tomo 1.

<sup>57</sup> Baca M, T. (2004). Sugerencias para una buena nutrición. México: CEAPAC

<sup>58</sup> Fritz, S. (2005). Fundamentos del masaje terapéutico. España: Elsevier.

El masaje es una forma también de estímulo físico sobre el organismo que provoca reacciones biológicas, psicológicas y sociales beneficiosas. Es empleado por multitud de seres vivos, sobre todo mamíferos, y en el caso del ser humano se ha desarrollado en diversas direcciones: desde el masaje afectivo o sensual, empleado en el ámbito familiar o de pareja, hasta el masaje específicamente terapéutico (masoterapia) del ámbito sanitario, pasando por el masaje deportivo en el ámbito de la actividad física.

Es una refrescante pausa en la cotidianidad: ayuda a las personas a estar en armonía consigo mismas, a eliminar las molestias que produce el agitado ritmo de vida cotidiano, sumado al stress natural que ocasiona la vida.

El masaje Zen ayuda y complementa a equilibrar la salud mental y corporal, a través del desarrollo y armonización del ki, la energía vital del ser humano y el cosmos.

López<sup>59</sup> nos dice que los masajes sirven para mover o cambiar la memoria corporal.

### *Masaje profundo*

Trabajar el cuerpo con masajes profundos significa abrir aquellas zonas de tensión muscular, inflamadas y adoloridas; pero no tan sólo eso, sino también significa explorar la mente, expandir la conciencia y a través de cada toque o presión firme relajar la «coraza muscular» dando paso al afloramiento de sentimientos, emociones, pensamientos, iras reprimidas, frustraciones, recuerdos de la infancia, muchas veces desagradables; es realmente entrar en un proceso en el cual poco a poco vamos trabajando liberando esos sentimientos y a la vez las energías retenidas.

Son estas energías las que se dirigen a otras zonas del cuerpo o bien salen de éste, se logran eliminar toxinas y una vez obtenido este objetivo la tensión disminuye, el dolor también y la persona experimenta sensación de bienestar, mayor movilidad y vitalidad. Implicando una mejoría notable ya que el sistema inmunológico se eleva, la circulación sanguínea y linfática fluye mejor.

---

59 López R., S. (2008). Cuentos del cuerpo. México: CEAPAC.

**Las ventosas.** Son un antiguo y tradicional método terapéutico que consiste en succionar en determinados puntos del cuerpo, con vasos, tazas u otros recipientes o instrumentos similares. Esta succión desbloquea los nódulos energéticos obstruidos, regula el flujo vital, ayuda a eliminar toxinas, sirve, incluso, para diagnósticos y coopera en la recuperación de la salud<sup>60</sup>.

**La moxa.** El término Moxa es sinónimo de cauterización. Proveniente de la palabra china Kao Moxa es un término japonés acuñado por Kaemfer y es el que actualmente prevalece. Así mismo, se denomina Moxa a las distintas formas que pueden adoptar las hojas tratadas de la planta de Artemisa, materia prima con que se confeccionan las moxas, y que una vez encendida, combustiona sobre la piel produciendo calor.

**Reiki.** Significa fuerza guiada por el espíritu, alma guiada y fuerza de vida. La palabra japonesa Reiki comúnmente se traduce al español como la energía o la fuerza de vida universal. Esa energía vital universal es la que cura a la persona en su totalidad y no la energía personal.

El Reiki es un método de curación natural que utiliza energía canalizada a través de las manos del practicante para restaurar la salud y generar bienestar. El tratamiento de Reiki es similar a un masaje, con dos diferentes significativas: la primera es que el paciente se acuesta sobre la mesa de tratamiento arropado cómodamente; la segunda que las manos del practicante solo se mueven cuando la energía así se lo indica. De hecho el tratamiento de Reiki también podrá parecer una imposición de manos, donde el practicante pone las manos ligeramente y suavemente sobre el paciente. El Reiki no cura por medio de la fe. Para lograr la efectividad del tratamiento de Reiki no se necesita fe, ni por parte del paciente. La curación simplemente se da<sup>61</sup>.

**Los Mantram** son llamados la ciencia del sonido y cómo usarlo para afectar la materia, el cuerpo, las emociones y la mente, y para controlar las energías de la naturaleza. Los grandes guías, o iniciados, usando esta ciencia del sonido, formularon palabras, frases

---

<sup>60</sup> Labrousse, D. (2006). Reiki: espiritualidad o gran mentira occidental. Argentina: El Escriba

<sup>61</sup> Rowland, A. (1998). Reiki tradicional para nuestros tiempos. Argentina: Sirio.

y versos sagrados para fomentar la expansión de la conciencia. Estos son intraducibles, y un leve cambio de pronunciación los hace inútiles, por lo que deben entonarse del modo apropiado, con el tono, el ritmo y el movimiento corporal correctos. se dice que hay muchos tipos de mantrams, usados para diferentes fines, como desarrollar o abrir los centros etéricos, para liberar las energías de los planos superiores y expandir la conciencia, para sacar la energía del cosmos, para evocar al verdadero yo, para invocar la protección de los ángeles, para curar y limpiar y para proteger de las fuerzas oscuras<sup>62</sup>.

Mantram significa: «palabra de poder». Sabed vosotros que el sonido produce efectos visibles y tangibles para todo el mundo. Una bala de cañón, por ejemplo, -con su sonido- hace romper los vidrios de toda una manzana de casas. Una palabra suave apacigua la Ira, una palabra irónica provoca muchos sentimientos en el que la escucha. Así el sonido, es la causa de todo lo creado.

López Ramos nos dice: “Los espirituales ocupan los mantrams para cultivar más el espíritu. Los cantos de mantrams tienen un efecto en el cuerpo para armonizarlo”<sup>63</sup>. Comenta también que cantar algún mantram antes de las 6 de la mañana, el cuerpo entra en otra condición de armonía<sup>64</sup>.

**Bioenergética** fue puesta a punto en los años cincuenta por Alexander Lowen, discípulo de W.Reich. Constituye una prolongación de la terapia reichana, de la que retoma los conceptos esenciales (reflejo del orgasmo, unidad psicosomática, coraza muscular, etcétera) y la orientación terapéutica fundamental (trabajo sobre las tensiones, las zonas de bloqueo y la respiración etc.)

Pero Lowen desarrolló por su parte enfoques propios como la lectura corporal y técnicas terapéuticas concretas como las posiciones de estrés que justifican su inclusión como técnica específica. Lowen dirige el Instituto de Análisis Bioenergética en Nueva York, un centro en el que se han formado muchos de los terapeutas que practican actualmente la bioenergética.

Lowen desarrolló una lectura corporal que tiene un gran valor diagnóstico y permite orientar el trabajo terapéutico, ya que la estructura corporal y la postura revelan claramente

---

<sup>62</sup> Saraydarian, T. (2005). La ciencia de la meditación. Argentina: Kier.

<sup>63</sup> López R., S. (2008). op cit.

<sup>64</sup> López R., S., 2008, op cit.

la configuración de la coraza muscular. La lectura corporal se ocupa, en primer lugar del aspecto general del cuerpo y de su expresión y presta atención a la forma en que la persona se sostiene de pie, equilibra las diferentes partes de su anatomía o se sienta en el suelo. Toda persona dice Lowen que no está firmemente plantada en el suelo, esta “fijada” y tiene problemas emocionales sin saber<sup>65</sup>.

La bioenergética también es una técnica psicoterapéutica que combina el trabajo corporal con el análisis psicológico, incluyendo así los principios del psicoanálisis con el trabajo energético corporal.

Es un modo de entender la personalidad humana en términos del cuerpo y sus procesos energéticos, de la producción de energía a través de la respiración y la descarga de energía en el movimiento.

El objetivo de esta terapia es ayudar al individuo a recuperarse juntamente con su cuerpo y a gozar en el mayor grado posible de la vida corporal. Para esto se basa en que “el cuerpo es la unidad básica de nuestra vida”, la expresión de nuestra existencia, por lo tanto, todo lo que nos sucede está almacenado y es reflejado en nuestro cuerpo.

Por esto vincula el trabajo con el cuerpo y la mente para así ayudar a las personas a resolver sus problemas emocionales, ya que mente y cuerpo son vistos como funcionalmente idénticos, es decir todo lo que sucede en la mente refleja lo que está sucediendo en el cuerpo y viceversa.

Es por esto que los trastornos emocionales o psicológicos no se manifiestan de forma aislada, sino que repercuten en el cuerpo, fijándose a nivel muscular y produciendo bloques que impiden la libre circulación de energía, y como un círculo vicioso estos bloqueos energéticos afectan nuestra salud física, emocional y mental.

La bioenergética esta basada en la obra de Wilhelm Reich, quien fue maestro de Alexander Lowen. A Lowen lo que le interesó fue que se hacía referencia a la identidad funcional de carácter de una persona con su actitud corporal o estructura muscular. Se entiende por estructura el conjunto de tensiones musculares crónicas del cuerpo. Suele denominarse armadura porque sirve para proteger al individuo de las experiencias emotivas dolorosas y amenazantes.

---

<sup>65</sup> Marc, E. (1993). Guía práctica de las nuevas terapias. España: Kairós.



Se trabaja con el cuerpo porque la energía puede frenarse con una tensión crónica muscular. En este tipo de terapia se trata de que el paciente respire con facilidad y profundidad, para movilizar cualquier expresión emocional que se exterioriza en la cara o en la actitud del paciente.

En la espiración profunda lo que se experimenta es un cosquilleo en las manos temblor en piernas cuando mueve suavemente las rodillas.

El paciente desarrolla la capacidad de entregarse plenamente a los movimientos involuntarios y espontáneos del cuerpo.

En bioenergética los terapeutas son preparados para usar las manos con objeto de palpar y sentir las espasticidades o inhibiciones musculares. Es decir aplicar la presión necesaria para aligerar o reducir la contracción muscular; la presión facilita el desfogue de los sentimientos y la recuperación constante de los recuerdos.

Bioenergética es la liberación de las tensiones musculares, “Asentar los pies sobre la tierra” o hacer que se ponga en contacto con la realidad con su cuerpo y su sexualidad.

Como el cuerpo viviente incluye la mente, el espíritu, y el alma, vivir plenamente la vida es considerar estos tres aspectos.

Bioenergética es ayudar al individuo a recuperarse con su cuerpo y gozar la vida corporal; ayuda al hombre a reconquistar, la condición de la libertad el estado de gracia y belleza. Si no se respira profundamente, si no se mueve con libertad, si no se siente pleno, y por el contrario se siente constreñido u obstaculizada entonces disminuye la vida del cuerpo.

La vida emocional de un individuo depende de la movilidad de su cuerpo. El conocimiento se convierte en entendimiento cuando va asociado con el sentimiento. Bioenergética es ser consciente de tu propio cuerpo, se sabe quien es, que siente y que quiere<sup>66</sup>.

**Las Constelaciones.** Desde nuestro nacimiento, todos formamos parte de un sistema familiar y estamos ligados por profundos lazos de amor y lealtad, lo reconozcamos o no. A este sistema pertenecen nuestros padres, hermanas, cónyuges, hijas, las generaciones

---

<sup>66</sup> Lowen, A. (1977). Bioenergética, terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente. México: Diana.

pasadas y las personas que de alguna forma se han visto implicadas en el destino de nuestra familia.

Estas implicaciones pueden manifestarse como trastornos físicos, psíquicos, en la dificultad de encontrar pareja, en el trabajo, en un comportamiento conflictivo con algún miembro del sistema familiar. Ante una circunstancia, situación, personas, familia, tenemos una imagen, unos pensamientos, sentimientos, que tienen sus efectos. En un problema hay, posiblemente, un desorden (consciente o inconsciente) que lo está originando.

Las constelaciones familiares permiten descubrir las dinámicas ocultas e implicaciones sistémicas, restablecer el orden familiar, de trabajo, de pareja, de relaciones, etc., fácilmente y cambiar esa imagen y la comprensión del problema. La nueva imagen obra sus efectos positivos, da alivio e integración, no solo para la persona que constela sino también para todas las personas implicadas. Se restablece el respeto y aparecen soluciones que hacen fluir el amor para el bienestar de todos los miembros de la familia<sup>67</sup>.

*El yoga* es uno de los seis *dárshanas* (doctrinas tradicionales del hinduismo). El término *dárshanas* tiene diversos significados, pero en este caso se debe interpretar en su acepción de «sistemas filosóficos».

La palabra española yoga proviene del sánscrito *ioga* (en escritura devánagari,) que procede del verbo *iush* (en inglés *yuj*, que proviene de la misma palabra indoeuropea de donde surgen los términos castellanos yugo y conyugal): „colocar el yugo [a dos bueyes, para unirlos], concentrar la mente, absorberse en meditación, recordar, unir, conectar, otorgar”

Según sus practicantes, el yoga otorga como resultado la „unión o integración del alma individual con Dios”, entre los que tienen una postura de tipo devocional (o religiosa), o „el desarrollo de la conciencia espiritual (el percatamiento de la naturaleza, origen y destino espiritual del ser)”, entre los que tienen una postura racionalista (atea o agnóstica).

Yoga significa integración y armonización de todos los aspectos de la vida del ser humano; es la fusión de la conciencia individual con la conciencia cósmica, es el equilibrio entre el cuerpo y la mente.

---

<sup>67</sup> Felipe, 2009, op cit.

No solamente tonifica los músculos sino que también fortalece y tonifica la mente haciéndote que sentir que tienes mas control sobre tu vida. Esto es muy importante para combatir y evitar infecciones.

Todos sabemos que los placebos muchas veces pueden curar a una persona que se está quejando simplemente por el poder de la sugestión. Muchos Doctores y Psicólogos atribuyen las curaciones misteriosas que ocurren en los santuarios<sup>68</sup>.

*Las Flores de Bach* son la serie de 38 esencias naturales extraídas de flores silvestres de la región de Gales, en Gran Bretaña, cuyas propiedades curativas fueron descubiertas por el médico galés Edward Bach entre los años 1926 a 1934. A esta serie de remedios son usados en la Terapia de las emociones<sup>69</sup>. Son medicinales para las emociones.

Cada tratamiento abarca un estado emocional negativo estimulando la cualidad positiva correspondiente que permanece dormida dentro de cada uno de nosotros. Tal y como su nombre indica, la mayoría de estos tratamientos proceden de las partes florecientes de las plantas, arbustos y árboles. Existen dos métodos de elaboración: el primero consiste en dejar las flores sobre el agua a plena luz del día, ya que el calor del sol estampa la propiedad de curación de la flor en el agua; el segundo consiste en hervir los vástagos para transferir la propiedad de curación al agua. En cualquier método, el agua enriquecida se mezcla con alcohol para preservarla y el líquido resultante se diluye en una determinada proporción en brandy, después de lo cual ya está lista para usarse. Los 38 tratamientos que conforman el método son obra de Edward Bach, doctor, patólogo y bacteriólogo inglés, quien consideraba que la causa final de una enfermedad era una falta de armonía interior y que resolviendo esa falta de armonía se reestablecería la salud<sup>70</sup>.

*El temazcal* es el baño de vapor ceremonial y terapéutico tradicional de Mesoamérica. Su origen es prehispánico. Lo utilizaban las parturientas después de dar a luz. La finalidad es una limpieza física y simbólica; los antiguos nahuas consideraban la reproducción dentro de una esfera conceptual relacionada con lo sucio, lo pecaminoso. Tras

---

<sup>69</sup> Sitio Web del Instituto Biocyber. URL: <http://www.biocyber.com.mx/38-flores.htm>

<sup>70</sup> Ball, E. (2005). Tratamientos con Flores de Bach. España: Amat.

el parto, el recién nacido traía esa *suciedad*, y la madre también. De ahí la necesidad de practicar una limpieza integral.

Los restos de temazcales más antiguos hallados hasta la fecha se encuentran en México (Palenque) y Guatemala (Piedras Negras). Algunas de las opiniones que he escuchado en Oaxaca hablan de un origen más remoto.

Generalmente, el temazcal en cuanto a edificio es una estructura redondeada y abovedada de barro relativamente pequeña parecida a un iglú. Pero la forma cupular no es la única, y el tamaño también varía<sup>71</sup>.

También es un espacio conocido como "La casa de sudoración", aunque dentro de la tradición es considerada como "la casa de sanación". Los Mayas llamaban a este espacio „Zintunche’. Consiste en calentar con leña piedras volcánicas hasta devolverlas a su estado original, casi líquido, para que sobre ellas se deposite un cocimiento de hierbas medicinales y aromáticas; Esto produce vapor que hace sudar la piel, relajando el cuerpo y desintoxicándolo; limpia las vías respiratorias y tonifica el sistema nervioso.

Es importante comprender que el Temazcal es más que un simple baño de vapor que nos ayuda a mejorar el funcionamiento del organismo. El Temazcal es un espacio en el que interactúan las fuerzas elementales de la naturaleza, por lo tanto, al entrar en él, nos ponemos en contacto con los cinco elementos fundamentales que sostienen la vida: viento, agua, tierra, fuego y éter. Esto hace posible que nuestra esencia conviva en un estado de completa armonía con la creación misma.

*Temazcal ritual:* En este tipo de Temazcales, se integran diversos factores que nos posibilitan interactuar con las fuerzas elementales que no se perciben a través de los sentidos externos, por el contrario, nos centramos en los sentidos internos y de esta forma se propicia el conocimiento de nuestra verdadera esencia.

En este proceso es como reconocemos que el Universo exterior se encuentra en comunión con nuestro Universo interior, y que ambos forman una sola entidad, que en una buena sintonía y vibración posibilitan la evolución de nuestra alma. Aquí se propicia el ambiente idóneo para que dejemos de pensar y nos dediquemos a sentir. Es una ceremonia

---

<sup>71</sup> Aparicio, A. (2006) El temazcal en la cultura tradicional de la salud y en la etnomedicina mesoamericana. *Gazeta de antropología*. 22. Consultado el 3 de marzo de 2010. URL: [http://www.ugr.es/~pwlac/G22\\_16Alfonso\\_Aparicio\\_Mena.html](http://www.ugr.es/~pwlac/G22_16Alfonso_Aparicio_Mena.html)

ancestral que se hace sentados alrededor del ombligo (Centro del Temazcal) nos hermanamos como hijos de la misma Tierra que nos cobija, porque todos venimos de la Tierra y a ella volvemos. Es un espacio en el que dejan de existir posiciones económicas, títulos, conocimientos y pertenencias ya que la energía se reparte por igual, involucrándonos con la misma intensidad.

En la ritualística nos dirigimos a cada uno de los rumbos cósmicos para que se manifieste la presencia de su guardián, y nos entregue su axioma o valor, por lo tanto, pedimos al Oriente que a través de Quetzalcoatl, nos sea dada la sabiduría; en el Poniente solicitamos a Xipe Totec que nos da la capacidad de amar y recibir con humildad el amor; al Norte rogamos al Yayauhqui Tezcatlipoca que nos sea conferida la inteligencia para vernos en el espejo; al Sur llamamos a Huitzilopochtli para que nos asista en el desarrollo de nuestra voluntad y la una a la voluntad divina para formar la voluntad lograda; Arriba en el cielo pedimos al omnipresente, al creador de todo cuanto existe, a aquel por quién se vive nos confiera la vida y la energía para seguir en el camino; y finalmente al Centro invocamos a nuestra amada y venerable Madre Tierra, para pedirle perdón por todo el daño que le hacemos, y agradecer la vida y el alimento que llega a nuestra boca.

Es un espacio para propiciar la muerte mística en cada uno de nosotros, y tener la oportunidad de decidir cómo queremos volver a nacer, por lo tanto se nos confiere la posibilidad de pensar qué es lo que queremos dejar de nosotros, y de nuestra historia para que lo disuelva el Fuego y se lo trague la Tierra, y así desprendernos de la piel vieja, renovándonos y dirigiendo la energía de adentro hacia arriba.

En el ritual nos sintonizamos con los movimientos cósmicos, ya que cada uno de nosotros representa un mundo que gira alrededor del fuego para que en perfecta sincronía convivamos como parte del todo, por eso el Temazcal es un lugar oscuro y místico que nos lleva a encender una luz en cada uno de nosotros.

Cuando compartimos el vientre de Nuestra Madre lo hacemos también con el espíritu de nuestros ancestros, que en todo momento comparten el trabajo con nosotros. Ellos son quienes tienen la potestad de formar nuestro rostro, porque hemos heredado su cultura y dignamente portamos con orgullo el llamarnos Mexicas o hijos del ombligo de la Luna. Por lo mismo a ellos les pedimos su consejo, así como que abran nuestro camino

hacia la espiritualidad y con base en el trabajo interior alcanzar a ser verdaderos Macehuales (Merecidos).

Es por esto que se dice que un Temazcal es más que un simple baño de vapor. Es un cosmos en el que otra realidad existe paralela a la nuestra, un espacio-tiempo muy particular caracterizado por los misterios de la creación integrados en la conjunción del agua y del fuego. Es un organismo vivo que nos abriga por un momento para gestar la vida misma en nuestro ser interno, para sembrar una semilla, la cual como tierra fértil tenemos que mantener con vida hasta que llegue a dar frutos de los cuales compartiremos con nuestros hermanos de camino.

También existen los Temazcales terapéuticos y para desarrollarte como curandero.

*La musicoterapia* es un proceso sistemático de intervención en el cual el terapeuta ayuda al cliente a fomentar la salud, utilizando experiencias musicales y sus relaciones como fuerzas dinámicas del cambio<sup>72</sup>.

*La aromaterapia* es un término moderno que se usa para designar diversos elementos terapéuticos y de belleza, elaborados con derivados o extractos de una gran variedad de plantas, es decir, la aromaterapia es el uso o empleo específico de aceites esenciales puros, a través de la aplicación local (piel) o de inhalación. Un aceite esencial puro es la condensación de la “esencia” vital de una planta- el “alma” de la planta, en donde se almacena la energía solar, es lo que le da a la planta su fragancia. Es, además, donde se encuentra altamente concentrada las propiedades terapéuticas y nutricionales más valiosas de las plantas.

La esencia se produce mediante celdas especiales de la planta y contiene, entre otras cosas, fitohormonas o “mensajes químicos” que, al igual que las hormonas humanas, transmiten información celular a través del cuerpo como respuesta al estrés y a las condiciones ambientales<sup>73</sup>.

En este último apartado pudimos conocer algunas de las formas para trabajar con el espíritu y su desarrollo, proponiendo el trabajo con el cuerpo y dando la posibilidad de vivir

---

<sup>72</sup> Bruscia, K. (2007). Musicoterapia, métodos y prácticas. México: Pax.

<sup>73</sup> Damian, P. y Damian, K. (1996). Aromaterapia: el olor y la psique. México: Lasser Press Mexicana.

y morir diferente dentro de las condiciones que nos da esta sociedad. Cada una de estas formas es llevada a cabo para cubrir demandas específicas, no son iguales para todos y no se pueden generalizar. La importancia que le demos al trabajo corporal es lo que hoy en día nos ayudará a lograr un equilibrio en nuestra vida y, en el caso de los psicólogos, a brindar un servicio más humano y de calidad.

## **REFLEXIONES**

### **Contribuciones del desarrollo espiritual y el trabajo corporal a la Psicología**

Este trabajo partió de un objetivo principal: retomar la historia para dar cuenta de la importancia de la espiritualidad y espiritismo para las personas en la actualidad, y en el área de la Psicología como alternativas de curación; dicho objetivo se cumplió, encontrándose que aún hay mucha confusión entre lo que es espiritualidad y lo que es espiritismo, aunque ambas son distintas.

A lo largo de estos capítulos hemos conocido, aunque de manera somera, qué es el espiritismo, en qué se basa y qué trabaja; también se ha hablado del espiritualismo, práctica muy relacionada con el espiritismo, pero que tiene diferencias fundamentales que lo hacen de mucha utilidad para el trabajo psicológico. Así, en el primer capítulo se abordaron los antecedentes de la espiritualidad y el espiritismo, hablando de su historia y de sus principales postulados, para establecer sus diferencias. Enseguida, en el segundo capítulo, se consideraron las principales características del espiritismo y de la espiritualidad, en base a lo cual se determinó que es la espiritualidad la que brinda más herramientas para el psicólogo, ya que se enfoca en el crecimiento del ser humano como tal. Entonces, en el último capítulo, se procedió a exponer de manera más amplia las propuestas que tenemos para trabajar desde la espiritualidad y qué métodos utilizan estas; también en qué consiste el desarrollo del espíritu, que, como se dijo, es esencial para trabajar a nivel psicológico, y se abordaron además las principales terapias que, basadas en un crecimiento interior, pueden llevarse a cabo.

Considero que con lo expuesto aquí se abordó satisfactoriamente el tema propuesto, ya que se establecieron las aristas del mismo y se trató de penetrar lo más posible en cada una, desde la historia hasta el panorama actual. Queda claro que este es un asunto que requiere una extensión mayor a la que este escrito permite, sin embargo, se han tocado las generalidades y, a mi parecer, queda clara la tesis que se sustenta: que el desarrollo espiritual es de gran importancia en la búsqueda de la salud integral de las personas, y esto incluye el trabajo que se realiza a nivel psicológico.



Como se ha dicho, es muy importante cambiar la perspectiva con respecto al cuerpo y a la espiritualidad en la Psicología. La visión que hasta hoy tenemos es muy limitada, tanto en el campo de la Psicología como en la vida misma. Superar el paradigma cartesiano no ha sido nada sencillo, pero cada vez más las personas se preguntan por otras alternativas que los lleven a la cura, al trabajo del interior, y al desarrollo de su espíritu.

Afortunadamente estas posibilidades o alternativas de cura y del trabajo con el espíritu se amplían cada vez más, la misma necesidad de las personas por explorar en la profundidad de su ser y de su necesidad por trabajar con sus emociones hace de esto una evidencia más de que la filosofía positivista no cubre las necesidades de la población Mexicana.

El fragmentar al cuerpo nos hace entrar a una problemática de salud, de formas de vivir, sentir y morir muy diferentes. El que esta fragmentación exista desde el siglo XIX y haya sido aceptada nos hace sujetos sin historia. Necesitamos construir una visión partiendo de una historia, historia que está en nuestro cuerpo, como unidad, sin fragmentarlo, para tener la esperanza de una mejor vida, en la que no olvidemos los principios básicos, como indignarse, sorprenderse y enamorarse, que son los que dan un sentido a la existencia.

Para este cambio se necesita no cultivar el pensamiento del dualismo como método único para el campo de la Psicología en donde todo debe ser observable, medible y cuantificable.

Entender que la vida no muestra sólo una realidad, hace que se despierte a una nueva consciencia; consciencia que abrirá las puertas a una vida renovada y más saludable. Se necesita entonces una interpretación diferente a la de solo registrar conductas, analizar o verbalizar, se trata de que esta interpretación retome la historia, es decir, que interprete al sujeto y su historia a partir del cuerpo. Trabajar con el espíritu del sujeto para su vivir cotidiano, es una propuesta que cambia toda interpretación psicológica porque se basa en aspectos como la alimentación, las emociones, resentimientos y deseos del sujeto, en su historia personal e íntima, historia que es única en cada sujeto, parecida a otros, pero jamás igual. Lo que hace que esta propuesta de mirar al hombre sea distinta dado que se parte de la idea de que todo ser humano es irreplicable y que por tanto no se puede generalizar a los demás, puesto que podemos tener características como personas pero siempre habrá una

diferencia en nuestras experiencias personales. Nadie siente igual, los umbrales de dolor por ejemplo, en cada sujeto son muy distintos.

La Psicología necesita un cambio en la forma de servicio, un servicio humanizado, de lectura corporal, basándose en la historia y las transformaciones de los cuerpos a lo largo de esta misma, es decir una propuesta psicológica “orgánico-emocional”. Dicha propuesta, elaborada por el Doctor Sergio López, está dirigida hacia el modelo no lineal, posibilitando una forma para vivir mejor en esta sociedad actual, en la que se ha olvidado lo más ordinario, dejándose deslumbrar por lo extraordinario de la mercadotecnia impuesta por el capitalismo. Si pensáramos que lo extraordinario está en lo ordinario se cambiaría la conceptualización de la vida misma.

Considerar la historia dentro de la psicología implica los aspectos culturales, sociales, políticos, emocionales y sentimentales, los cuales deben retomar al cuerpo de una manera humanizada. Y recalco que los psicólogos de hoy en día necesitamos un desarrollo espiritual y personal que nos ayude a acercarnos al cuerpo de una mejor manera, más humanizada, sobre todo en esta sociedad en la que éste ha ido quedando poco a poco en el olvido. El cuerpo no solo es un transporte, o, como se ve desde el punto de vista capitalista, un negocio en el que se vende de todo para adornarlo, exhibirlo, ocultarlo, castigarlo o darle placer; me refiero a que el cuerpo no es visto más que como una mercancía, desestimando así toda riqueza interna. Si consideráramos al cuerpo como un templo, nuestra condición de vida cambiaría, y se daría paso al cultivo del equilibrio interior, que se refleja en lo cotidiano.

El trabajo con el espíritu no será cosa fácil debido a la costumbre que nos dejó la filosofía positivista de lo fragmentado y de la limitada mirada de la realidad. Pero, más bien se trata de proponer, reflexionar y cambiar de actitud con respecto a las diversas posibilidades para trabajar con nuestro interior a través del cuerpo. Esto será esencial para quienes busquemos el bienestar completo de las personas; de ahí la importancia de practicar la espiritualidad, no solo pregonarla. Psicólogos, médicos, enfermeros, y, en general, toda persona que trabaje con el contacto humano, tendría que conocer y llevar a cabo prácticas espirituales con el fin de ofrecer un mejor servicio; asimismo, la cultura popular debería abrirse a incluir dichas prácticas como cotidianas para alcanzar y mantener la salud. Esto debería ser tanto como una *forma de vida*, más que prácticas esporádicas que no buscan el

verdadero equilibrio, sino un bienestar temporal y poco real. Cuando esto se aplique a toda nuestra vida, desde adentro, será parte de nosotros y los resultados serán mucho más satisfactorios.

El trabajo con el cuerpo ha sido marginado y poco respetado debido a esta lejanía con él, pero yo me pregunto ¿a qué se debe esta lejanía? ¿Acaso no vivimos en él y nos desarrollamos a través de él?

Hay que notar que las personas se acercan al trabajo corporal casi siempre cuando viven una sensación de vacío, de que algo les hace falta y se sienten incompletos al interior, o bien, cuando enferman sin saber por qué, y no encuentran solución en las opciones más comunes. El concepto de ver al cuerpo como unidad, nos da una posibilidad de cura diferente y satisfactoria, y muchas veces previene problemáticas más profundas. Y el trabajo con el cuerpo, en conjunto con el espíritu, debe hacerse día con día.

Por esta razón, adentrarnos al estudio del cuerpo implicaría, en primer lugar, analizar su relación con la sociedad en un espacio y en un tiempo determinados, para después permitirnos buscar los mecanismos más profundos y ocultos del cuerpo. Ir a lo más profundo de nuestro ser nos obliga a separarnos de la sociedad, la cual nos llevó a la inacabable búsqueda de lo inmediato y superfluo, sin nada que nos lleve a una construcción al interior; nos aleja de esta sociedad que no hace nada por las personas en términos de desarrollo espiritual, que más bien negocia con sus vidas, e impide una mirada distinta, no promueve cambios y mucho menos el desarrollo espiritual de la cultura.

Pensemos un poco en la carencia espiritual que se ha encontrado a lo largo de la historia. Por ejemplo, en la iglesia católica, el desarrollo espiritual es nulo debido a que se disfraza todo el tiempo en redimir las culpas, fomentando así la no liberación del espíritu y mucho menos su crecimiento. ¿A qué ha llevado esto? Sobre todo a la aparición de vacíos espirituales y depresiones, que desembocan en una enfermedad, mental o física, y que son tratadas desde perspectivas parciales, que no consideran la integridad del ser humano. En este error también ha caído la psicología, dentro de la cual la espiritualidad como tal no es tomada en cuenta, debido a que los discursos académicos son incongruentes con la realidad, sobre todo con la realidad corporal, alejándose de ella. Esta sociedad en la que no se sabe cómo vivir y por consecuencia tampoco cómo morir, tiene una relación estrecha con la manera en cómo concebimos al cuerpo y al espíritu. Por eso vale la pena adentrarnos a este

estudio y sobre todo buscar el desarrollo para evitar caer en estos vacíos de los que hablamos y no enfermar. Como vemos, es esencial trabajar con la espiritualidad, primero como personas y luego como terapeutas. Y para esto es necesario considerar la visión orgánico-emocional como fundamento del trabajo con las personas, sabiendo que no son entidades separadas, sino un todo en el que el cuerpo influye en las emociones y viceversa, y donde la historia, personal y social, juega un papel importante para explicar lo que sucede con las personas en este momento.

Si nos movemos del ángulo del positivismo entramos a una realidad diferente, en donde sabemos que todo está conectado con todo, y que el cuerpo de los seres humanos es un gran receptor de información, que desde todos los lugares y momentos llega acumularse en la memoria corporal, por lo que existe siempre una posibilidad de cambio, de construcción, de llegar a una condición donde la vida es saludable, donde no tienes que acostumbrarte, y donde tienes la libertad de decidir cómo quieres vivir. Ese despertar es necesario, y se debe dar en ciertas condiciones y circunstancias para cada persona, pero está al alcance de todos.

Otra consecuencia de separar al hombre de la naturaleza y estudiarlo de manera fragmentada, es que se pierde toda perspectiva. Para la Psicología esta desvinculación trae muchas consecuencias que han desacreditado su trabajo al no tener resultados benéficos. Se necesita que los psicólogos sean conscientes de que debe existir una razón, o un sentido de vida y de existencia en las personas como en ellos mismos, ya que estos aspectos son el motor de la misma vida y no se puede estudiar al sujeto en partes sin tomar en cuenta al espíritu.

El desarrollo espiritual es un asunto corporal que impulsa al sujeto a este encuentro con él mismo, encontrarse a sí mismo, o bien, dicho en otras palabras, encontrar el sentido de su vida sintiéndose así mas seguro de quién es y a dónde va. Se trata de hacer que nuestro espíritu florezca, del despertar de la consciencia. La filosofía zen nos invita a ese despertar de la consciencia. Se trata del trabajo con la naturaleza, el cosmos, el Universo mismo, no es una visión de Dios separada del hombre, más bien en comunicación y permanente unión con él.

Por lo tanto se deja abierto el camino a un estudio más profundo con respecto al crecimiento y desarrollo del espíritu. ¿Como se va dando este crecimiento a través de la

meditación? ¿Todos pueden llevar a cabo este tipo de crecimiento? ¿A qué tipo de enfermedades en específico ayuda y en qué forma? ¿Cómo se sabe cuando el espíritu está floreciendo? Todo esto es material para futuras investigaciones, en las que se ampliará el panorama respecto a la espiritualidad como alternativa de curación.

## **BIBLIOGRAFÍA**

American Psychiatric Association: Diagnostic and statistical manual of mental disorders 4a edición, 1995. Citado por Belló, M; Puentes-Rosas, E; Medina-Mora, M.E. y Lozano, R. (op cit).

Aparicio, A. (2006) El temazcal en la cultura tradicional de la salud y en la etnomedicina mesoamericana. *Gazeta de antropología*. 22. Consultado el 3 de marzo de 2010. URL: [http://www.ugr.es/~pwlac/G22\\_16Alfonso\\_Aparicio\\_Mena.html](http://www.ugr.es/~pwlac/G22_16Alfonso_Aparicio_Mena.html)

Baca M, T. (2004). *Sugerencias para una buena nutrición*. México: CEAPAC

Ball, E. (2005). *Tratamientos con Flores de Bach*. España: Amat.

Belló, M; Puentes-Rosas, E; Medina-Mora, M.E. y Lozano, R. (2005). Prevalencia y diagnóstico de depresión en población adulta en México. *Salud Pública* 47 (1).

Benoit, H. (2001). *La doctrina suprema. El zen y la psicología de la transformación*. Argentina: Estaciones.

Bruscia, K. (2007). *Musicoterapia, métodos y prácticas*. México: Pax.

Camarena, M. y Villafuente, L. (2010). *La búsqueda: del espiritualismo al budismo*. México: CEAPAC.

Capra, F. (2003). *Las conexiones ocultas. Implicaciones sociales medioambientales, económicas y biológicas de una nueva visión del mundo*. España: Anagrama.

Damian, P. y Damian, K. (1996). *Aromaterapia: el olor y la psique*. México: Lasser Press Mexicana.

Díaz, V. (2009). Santos, brujos y curanderos, oficios socorridos en México. Entrevista al maestro José Antonio Moya, Blog del Maestro Sergio López Ramos, entrada del 1 de Septiembre de 2009, consultado el 15 de febrero de 2010. URL: <http://blogs.myspace.com/sergiolopezramosgenshin>

Durán, N. (2009). Asombrarse, indignarse y enamorarse. México: Ceapac.

Felipe, E. (2009) Experiencias místicas. Tesis en proceso. Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala. Edo. Méx., México.

Fritz, S. (2005). Fundamentos del masaje terapéutico. España: Elsevier.

Gevaert, J. (2003). El problema del hombre. Introducción a la antropología filosófica. España: Sígueme.

González-Forteza, Villatoro, Alcántar, Medina-Mora, Fleiz, Bermúdez y Amador (2002). Prevalencia de intento suicida en estudiantes adolescentes de la Ciudad de México: 1997 y 2000. *Salud Mental* 25 (6).

Grinberg, J. (1987). Los chamanes de México. Vol 1. México: Alpha Corral

Hurtado G., M. (2007). Espiritualidad y construcción de la salud en el siglo XXI. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala. Edo. de Méx., México

Jonas, H. (2000). El principio Vida. Hacia una biología filosófica. España: Trotta.

Kardec , A. (1975). El libro de los espíritus. España: Kier

Kardec, A. (1996). El libro de los médiums. Brasil: Mensaje Fraternal

- Kardec, A. (2000). *Carácter de la revelación espiritista*. Brasil: Mensaje Fraternal
- Kardec, A. (2008). *El espiritismo en su más simple expresión*. Disponible en [www.upasika.com/docs/espiritismo/Kardec](http://www.upasika.com/docs/espiritismo/Kardec)
- Labrousse, D. (2006). *Reiki: espiritualidad o gran mentira occidental*. Argentina: El Escriba
- López R. S. (2009) *Matiz de espiritualidad. Esto que llamamos desarrollo*. En Durán, N. (compiladora) *Aprender a asombrarse, indignarse y enamorarse*. México: Ceapac.
- López R., S. (2000). *Zen y cuerpo humano*. México: Ceapac. pp. 59
- López R., S. (2008). *Cuentos del cuerpo*. México: CEAPAC.
- López R., S. (2008). *Diplomado de Medicina Tradicional China*
- López S. Oliva. (Coord., 2006). *Alternativas terapéuticas en trastornos psicocorporales I*. México: CEAPAC.
- Lowen, A. (1977). *Bioenergética, terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente*. México: Diana.
- Lozoya, X. (1997). *Plantas, medicina y poder*. México: Pax.
- Marc, E. (1993). *Guía práctica de las nuevas terapias*. España: Kairós.
- Monte, T y Ohashi, W. (1996). *Como leer el cuerpo: Manual de diagnósticos orientales*. Barcelona: Urano
- Rowland, A. (1998). *Reiki tradicional para nuestros tiempos*. Argentina: Sirio.



Sabev, I. Como vivir sano: Manual de orientación sobre reglas y métodos de vida sana, que se basan en los principios de las leyes naturales. Tomo 1.

Saraydarian, T. (2005). La ciencia de la meditación. Argentina: Kier.

Sitio Web del Instituto Biocyber. URL: <http://www.biocyber.com.mx/38-flores.htm>

Sosa, C. (1996). Motivos psicológicos de los usuarios de los templos espiritualistas. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala, Edo. Mex., México.

Tarnas, R. (2008). Cosmos y Psique. España: Atalanta.

Underhill, E. (2006). La mística. Estudio de la naturaleza y el desarrollo de la conciencia espiritual. España: Trotta.

Web Salud y medicinas.com. Consultado el 26 de Febrero de 2010. URL: <http://www.saludymedicinas.com.mx/nota.asp?id=1196>