

CAPÍTULO 3

ESPIRITUALIDAD, RELIGIOSIDAD Y MISTICISMO.

Una visión holística.

“...espiritualidad es la actitud humana que nos lleva a colocar la vida en el centro de nuestra existencia...”

Leonardo Boff.

Sin lugar a dudas, intentar abordar el tema sobre la espiritualidad, la religiosidad y el misticismo con la profundidad y extensión que merece resulta no sólo imposible sino excesivamente pretencioso. La diversidad de disciplinas, autores y contextos que a lo largo de la historia han conducido a la formulación de tesis, definiciones, interpretaciones y declaraciones sobre esta temática son innumerables. Por lo tanto, nos limitaremos a presentar el significado que estos términos tienen a partir de la perspectiva del enfoque holístico que parte de la premisa que sostiene que el espíritu humano es la expresión más alta del proceso histórico-evolutivo del universo.

Espiritualidad.

La espiritualidad en este contexto se refiere a la esfera más alta del proceso evolutivo de la conciencia de ser, estar y actuar en el mundo, en la que se realiza la integración y la trascendencia de las dimensiones bio-psico-social que conforman la naturaleza humana. La dimensión espiritual es la instancia en la que reside el espíritu humano gracias al cual somos capaces de reconocernos y aceptarnos como microcosmos insertados en la Totalidad. Representa nuestra conexión con el universo y es un elemento fundamental de nuestra existencia. Leonardo Boff, teólogo, filósofo y escritor contemporáneo, se refiere al espíritu humano como vida consciente, abierta al Todo, “... una existencia libre, creativa, marcada por la amorosidad y el cuidado”, y a la espiritualidad como “... la capacidad del ser humano de captar la grandeza, la belleza y el misterio que atraviesa el universo y la vida, así como la de experimentar un sentido último de sí mismo y del cosmos, de llamarlo dios y de entrar en diálogo íntimo con él.”¹ Desde esta perspectiva, para hablar de espiritualidad, es necesario hablar de un ser humano integral (holístico) un ser autoconsciente que posee la capacidad de percibir las totalidades/partes (holones) que conforman la urdimbre del universo, un ser abierto a todas las dimensiones y todas las direcciones. Contemplado

¹ L. Boff. Columna Semanal de Leonardo Boff. 2003-11-14.
www.servicioskoinonia.org/boff/

desde la óptica de la cosmogénesis, el espíritu humano constituye uno más de los holones que se van entretejiendo en totalidades/partes siempre más complejas, más centradas y más conscientes. Es decir, como totalidad/parte de la naturaleza humana se encuentra sujeto a un proceso evolutivo que culmina, como ya se ha mencionado, en el momento en se realizan las potencialidades más profundas de la conciencia y ésta despierta a su verdadera esencia al integrarse a la Totalidad.

Así contemplada, la espiritualidad no se reduce exclusivamente al ámbito de las religiones institucionalizadas que se caracterizan por un conjunto de creencias, dogmas y prácticas rituales para rendir culto a la divinidad. Esto significa que todo ser humano independientemente de sus creencias religiosas, posee una dimensión espiritual que naturalmente tiende hacia la búsqueda de la armonía, de la conexión consigo mismo, con sus semejantes, con la naturaleza y con el universo, en pocas palabras, de su tendencia natural hacia la trascendencia. De aquí se desprende que la espiritualidad va más allá de la afiliación a algún culto religioso. F. Vaughan se refiere a esto cuando se expresa diciendo: “La espiritualidad no es propiedad especial de ningún grupo o religión. Existe, en el corazón de hombres y mujeres de todas las razas, credos y culturas, tanto dentro como fuera de una institución religiosa”.² La simple afiliación a una institución religiosa no garantiza el desarrollo de la dimensión espiritual. Es un hecho innegable que en toda religión se encuentran personas que practican sus rituales y obedecen puntualmente sus normas pero que en su cotidianidad viven una total incongruencia con los valores que proclaman. Personas que no han logrado trascender el egocentrismo, el narcisismo y la búsqueda de satisfacción de sus necesidades individuales. Personas incapaces de experimentar el amor universal y de ejercer su libertad con responsabilidad. Personas para quienes el rito ha perdido su significado convirtiéndose así en una práctica ritualista. Un ejemplo de ello son las ceremonias matrimoniales o los ritos de iniciación que al perder el sentido religioso que los sustenta se convierten en una costumbre de carácter social centrada en la fiesta, los regalos, los atuendos y la ostentación, es decir, en meros ritualismos sociales vacíos de significado.

La espiritualidad se caracteriza por la búsqueda de la paz interior, del auténtico deseo por una relación significativa con los demás, con la naturaleza, con el mundo y con el universo, así como por la firme intención de conectarse con una realidad trascendente. Presupone actitudes tales como el amor incondicional, la compasión, la gratitud, el perdón, el reconocimiento del valor de la vida, el sentido y significado de la existencia y la apertura a una dimensión trascendental. A lo largo de la historia de la humanidad, las diversas culturas y tradiciones han establecido diversas formas y manifestaciones para promover y facilitar el camino hacia la autorrealización y la trascendencia. Religiones, sectas, movimientos, doctrinas y ritos, que entre otras, al no ser comprendidas en su totalidad o al haberse perdido en prácticas ritualistas han conducido no solamente al fanatismo y el dogmatismo, sino a confusiones, mitos, peligros y

² Vaughan. 1998. P. 129

falsas creencias. Algunos ejemplos de esto son:

- Partir de la falsa premisa que supone que la espiritualidad pertenece únicamente a las religiones institucionalizadas, a grupos o a movimientos religiosos.
- Utilizar las prácticas espirituales como una solución mágica para resolver problemas, compensar insatisfacciones, huir de una realidad amenazante o con el único fin de evitar el sufrimiento y la ansiedad, así como para reprimir, negar o eludir situaciones problemáticas.
- Caer en un hedonismo espiritual en el que las prácticas tienen como única finalidad la búsqueda del placer individual que éstas le generan, así como un sentimiento de superioridad que conduce a infravalorar y rechazar a todo aquel que no comparte sus creencias y vivencias.
- Considerar que las personas que presentan fenómenos parapsicológicos o “paranormales” tales como: la levitación, la telequinesis, la telepatía, la percepción extrasensorial, la adivinación, la comunicación con los espíritus, con ángeles o con entidades extraterrestres, entre otros, son seres espirituales.
- Caer en la red de “maestros espirituales” charlatanes que envuelven y seducen a sus seguidores con el único fin de satisfacer sus necesidades fisiológicas y/o psicológicas, así como su ambición de poder y dinero.
- Ceder a la doble tentación que por un lado conduce a un sometimiento ciego a los designios, intenciones y dictados de personas o grupos, dejando en sus manos la responsabilidad de su propio desarrollo y por el otro, a mantenerse aislados en una actitud egocéntrica, negándose al encuentro, a la convivencia, a la colaboración y a la responsabilidad de ser con y para los demás.
- Considerar que la espiritualidad constituye una alternativa al desarrollo humano más que una prolongación de éste hacia la plena autorrealización y la trascendencia.

En este sentido, Caludio Naranjo, en su obra *La Única Búsqueda*, se expresa diciendo:

“Un individuo que se identifica con la persona (máscara) cree que una parte de sí mismo es su realidad psicológica entera, mientras que alguien cuya consciencia se identifica con el núcleo del yo está en el centro de su ser (su esencia), teniendo su persona y otras partes o procesos,

pero siendo su totalidad. Más o menos la misma idea se expresa con la metáfora de que generalmente estamos viviendo tan sólo en una habitación de nuestra casa. Esta casa es en realidad un palacio, con torres, salones y jardines, pero estamos encerrados en la cocina o quizás en el sótano, creyendo que ésa es toda la casa.”³

Como se planteó en el capítulo anterior, el proceso evolutivo de la conciencia humana alcanza su óptimo desarrollo cuando se diluye la frontera entre la esfera espiritual que se refiere al espíritu humano y la esfera unitaria que corresponde a la Totalidad, al Espíritu, el Omega de todos los omegas, el Centro de convergencia de todos los holones.

El Espíritu, contemplado por Teilhard como el principio de unión, es un centro de poder que, a lo largo del proceso evolutivo, permite sintetizar y sublimar lo múltiple enlazando y religando entre sí a todos los elementos que constituyen el mundo. “Por espíritu entiendo: el Espíritu de síntesis y de sublimaciones en el que, laboriosamente, mediante tanteos y fracasos interminables se concentra la potencia de unidad difundida en lo Múltiple universal; el Espíritu nace en el seno y en función de la Materia”⁴.

Por la misma línea de pensamiento Leonardo Boff se refiere al Espíritu diciendo:

“...aquella Energía que subyace a todas las demás energías, llena todos los espacios y tiempos y continuamente crea y recrea: el «Spiritus Creator». En nosotros ese Espíritu se revela como «entusiasmo» (en griego, «tener un Dios dentro»). El Espíritu está en todas las cosas y todas ellas están en el Espíritu... Del Oriente nos vino este pequeño poema que traduce bien la presencia mutua: «El Espíritu duerme en la piedra, sueña en la flor, despierta en el animal y sabe que está despierto en el ser humano». Tal visión nos da una fecunda mística cósmico-ecológica. Estamos sumergidos en un campo de absoluta energía que alimenta tanto las energías del universo como nuestra propia energía vital y espiritual”.⁵

Todas las tradiciones espirituales, en sus diversas terminologías, se refieren al Espíritu, como la realidad primordial, el fundamento esencial, la verdad última de la que emana toda manifestación. Wilber (1998) sostiene que la espiritualidad es la manifestación del espíritu humano y que ésta consiste en el reconocimiento o realización del Espíritu como nuestra naturaleza primordial. Asimismo, declara que el Espíritu es, a la vez, el último peldaño de la escalera evolutiva y la madera misma que constituye toda la escalera. Así contemplado, el Espíritu es

³ C. Naranjo. 1989. P.162

⁴ Cuenot, 1970. p. 113.

⁵ Ibid.

tanto el origen como la coronación del proceso evolutivo del cosmos. Esta visión coincide con el planteamiento holístico que sostiene que la culminación de la espiral de desarrollo de la conciencia se realiza en el momento en el que el espíritu humano se identifica con el Espíritu. En el Espíritu se fusionan: (a) la materia que integra el universo físico así como todos los aspectos de la existencia humana que caen dentro de las leyes de los cuerpos físicos y que corresponde a la dimensión más reducida y primitiva de la conciencia, (b) el cuerpo que comprende lo instintual, lo emocional y todo aquello que cae dentro del estudio de la biología, (c) la mente que se refiere al ámbito de la razón, la lingüística, el análisis, la lógica, la imaginación, el pensamiento, la memoria y de todo aquello que estudia la psicología, (d) el espíritu humano, esencia indestructible de la naturaleza humana, nivel más elevado de la conciencia personal que se ubica en esfera espiritual y que abre el horizonte hacia lo el Espíritu, al que cada cultura y religión se refiere con distintos nombres, entre los que se encuentran: Dios, Padre, Allah, Yahvé, Jehová, lo Absoluto, lo Innombrable, el Todo, el Uno sin Segundo, Totalidad, Divinidad, lo Sagrado, entre muchos otros.

“... el universo nos remite continuamente a su Creador. Contiene en su dinámica evolutiva, en su armonía, en su apertura al inesperado del futuro, en su inmensa diversidad y complejidad un mensaje espiritual de belleza, de irradiación y de sentido planificador que puede ser captado por el ser humano. La misión del ser humano es de poder escuchar los miles de ecos que vienen de esta gran Voz, celebrar su grandeza y unirse a la canción de alabanza que todas las cosas hacen a su Creador. El ser humano es llamado a ser sinfónico y a reconocer al Maestro de esta orquesta cósmica, Dios, vivificador y atractor del todo”⁶.

Religiosidad y Misticismo.

La religiosidad y el misticismo, al igual que la espiritualidad, son términos que durante siglos han sido concebidos como propiedad exclusiva de las religiones institucionalizadas. Leonardo Boff⁷ considera que, por lo general las religiones y las filosofías son las que se ocupan de estas cuestiones, sin embargo, afirma que la vida interior no es monopolio de éstas debido a que el espíritu humano es universal. Asimismo, sostiene que es ilusorio pensar que con participar en cultos o con afiliarse a alguna visión del mundo se garantiza la vida interior dado a que ésta solamente ocurre a partir de una experiencia de sentido y una transformación vital. Sin embargo, no niega que las religiones cuando cumplen cabalmente su misión son medios a través de los cuales se promueve y favorece

⁶ L. Boff. El magisterio del universo.

http://www.mercaba.org/FICHAS/CREACION/magisterio_del_universo.htm

⁷ L. Boff 2007-03-23

la vida interior de sus seguidores.

Las religiones se dividen en tres grandes grupos, de acuerdo con el número de dioses que se veneran: (a) *monoteístas* que afirman la existencia de un solo Dios creador del universo, (b) *politeístas* que sostienen la existencia de muchos dioses y (c) *no-teístas* refiriéndose a aquellas religiones que no creen en la existencia de deidades o seres sobrenaturales. Entre las primeras, se encuentran algunas religiones a las que se define como *panteístas* que son aquellas que declaran que todo es Dios y otras *pan-en-teístas* que sostienen que todo está en Dios, que Dios es inmanente y trascendente al universo, es decir que lo engloba pero no se limita a él. Como ejemplo de este último punto de vista pueden citarse estas palabras de Pierre Teilhard de Chardin: “Como el monista me hundo en el Uno que todo lo incluye; pero el Uno es tan perfecto que, cuando me recibe y me pierdo en él, puedo encontrar la última perfección de mi propia individualidad”.⁸ Se habla también de *religiones reveladas* en las que un ser sobrenatural dicta los dogmas, normas y ritos que se deben seguir; de *religiones místicas* que, como filosofías de vida, proponen un conjunto de preceptos para sus seguidores y de *religiones naturalistas o animistas* que reconocen la existencia de espíritus y deidades en las manifestaciones de la naturaleza.

La religión constituye un concepto de muy difícil definición por su carácter de universalidad y evolución. Es decir, a través de los tiempos y de las culturas, se encuentran una gran cantidad de explicaciones que se desprenden de la plataforma o disciplina de la cual éstas parten. A través de la religión las distintas culturas y pueblos expresan las concepciones más significativas de su propia existencia en relación a su visión de lo divino y del mundo. De aquí se desprende que hay quienes afirman que existen tantas definiciones como estudiosos del fenómeno religioso. La filosofía, la teología, la antropología, la psicología y la sociología, entre otras disciplinas, coinciden en algunos puntos al definir la religión como: un sistema solidario de creencias y/o dogmas, así como de prácticas relativas a la divinidad y a las cosas sagradas, que conlleva sentimientos de veneración y de temor, así como prácticas rituales y normas morales para la conducta tanto individual como social. Esta descripción encaja en el origen latino de la palabra religión *re-ligare* cuyo significado es vincular fuertemente, religar o volverse a ligar.

Leonardo Boff plantea que toda religión “... posee su identidad y su forma propia de decir y celebrar la experiencia mística. Pero como Dios no cabe en ninguna cabeza, ya que es mayor que todas ellas, siempre podemos añadir algo a fin de mejor captarlo y traducirlo para la comunicación humana. Por eso, las religiones no pueden ser dogmáticas ni sistemas cerrados. Cuando eso ocurre, surge el fundamentalismo, enfermedad frecuente de las religiones, tanto en el cristianismo como en el islam”.⁹

⁸ Teilhard de Chardin. 1965. p.24.

⁹ Leonardo Boff. 2003-10-03.

Desde esta perspectiva, la religiosidad no se refiere únicamente al cumplimiento cabal de las obligaciones, normas y preceptos de una religión, sino a toda acción dirigida hacia el desarrollo integral del espíritu humano por ser ésta la instancia en la que se encuentran fuertemente vinculadas todas las dimensiones y expresiones de lo humano. La religiosidad implica una mirada hacia adentro y una mirada hacia afuera. Mirar al interior, a lo profundo del ser para descubrir al Ser. Mirar hacia afuera para religar al yo con el tú, con el nosotros, con los otros, con la comunidad humana, con la naturaleza, con el mundo y con el cosmos y así, volver a re-integrarse a la Totalidad. La experiencia religiosa se encuentra en el amor fraterno, el respeto a todos los seres vivos y a la naturaleza como expresión de lo sagrado, así como a todas las formas y expresiones del Espíritu.

De esa mirada hacia adentro y hacia afuera, de esa experiencia de vinculación con la Totalidad, de ese captar aquello que es invisible para los ojos, de ese ir más allá de cualquier horizonte, de esa profunda comprensión del misterio de lo Uno y lo múltiple se desprende la experiencia mística. La mística así contemplada significa "...la capacidad de conmoverse ante el misterio de todas las cosas. No es pensar las cosas sino sentir las cosas tan profundamente, que llegamos a percibir el misterio fascinante que las habita."¹⁰

La experiencia mística es un hecho cargado de significado que permite no sólo la percepción sino la experiencia de unidad en la que los hilos que conforman la urdimbre del universo se reúnen en un Todo ordenado y dinámico. Es la experiencia a través de cual la frontera que separa el espíritu humano del Espíritu, Esfera de la Totalidad en la que toda dualidad desaparece. Es experimentar la eterna presencia que trasciende lo humano, que va más allá de nuestra conciencia de ser, estar y actuar en el mundo. Boff (2003) sostiene que la experiencia mística no es pensar sobre Dios sino sentirlo, no es hablar de Dios sino entrar en comunicación con ese Algo sin importar los mil nombres que se le han dado. Vivir esa dimensión en la cotidianidad de nuestras vidas es cultivar la mística.

David Stendeil-Rast declara que "El místico no es una especie de ser humano especial, pero cada ser humano es una especie especial de místico".¹¹ A partir de esta óptica se desprende la idea de que no se puede hablar de misticismo si no es a partir de la propia experiencia personal. Sin embargo, conviene señalar que existen diferencias entre la experiencia mística y los estados contemplativos en los que se experimenta la pérdida de la noción de tiempo y espacio y se trasciende el pensamiento racional. En otras palabras, no hay que confundir la experiencia mística con aquellas experiencias extraordinarias a las que Maslow se refiere como "experiencias cumbre o meseta" que conducen al éxtasis, como pueden ser la contemplación de una puesta de sol, de un fenómeno natural; la

¹⁰ Ibid.

¹¹ David Stendeil-Rast. 1993. Pp.137-169.

sensación de plenitud al escuchar una sinfonía o la fascinación que nos produce un espectáculo o una exhibición. Todas estas experiencias holísticas en tanto que integran lo que se encontraba separado, pueden considerarse como religiosas en el sentido que nos re-ligan con la naturaleza, con la comunidad humana entera y con el universo, pero no todas conducen a la experiencia de comunión con el Espíritu, con esa Realidad Esencial que eclipsa la totalidad del mundo manifiesto y desata el nudo del yo separado, destentrajándose así el misterio de lo Uno y lo múltiple.

“El Espíritu que está dentro y más allá de la Tierra, que es anterior a la Tierra pero no diferente de ella, ese Espíritu que es la fuente, el soporte y la meta de todo, es intuitivo en el nivel psíquico y pasa a primer plano en el estadio sutil de la evolución de la conciencia, incluyendo totalmente a los estadios anteriores y brillando totalmente por encima de ellos. Aunque la Tierra, el Cosmos y los Mundos se disolvieran, el Espíritu seguiría brillando en el Vacío, sin surgir, sin disolverse, sin parpadear una sola vez en los mundos del tiempo creado”¹²

El pensamiento de Teilhard asigna un lugar central al misticismo en el progreso de la humanidad, al rechazar la idea que lo limita exclusivamente a las experiencias contemplativas y/o unitivas. Propone una visión del misticismo ligada a un progreso continuo de experiencias de centración a través del cual el místico, poco a poco, va adquiriendo conciencia de su necesidad de plenitud espiritual, es decir, “... de exaltación que da acceso a la zona, su zona secreta, de lo extrapersonal y de lo suprasensible; e intenta hacer palpitar, en la vastedad desconocida de la Naturaleza, de la Realidad superior que le llama por su nombre...”¹³. En este sentido coincide con Steindl-Rast en que todo ser humano es un místico en potencia que, en la medida en que va cobrando conciencia de sí mismo va desarrollando el potencial de su dimensión espiritual hasta llegar al descubrimiento de su verdadera naturaleza. En otras palabras, cuando la conciencia en su proceso evolutivo alcanza el nivel transpersonal el espíritu humano llega a su plena realización a través de la experiencia directa de unidad de un yo cósmico común a todos los seres, cuando logra experimentarse a sí misma como microcosmos que se encuentra en correspondencia y resonancia con el cosmos entero, la conciencia se re-liga, se re-integra a su origen.

¹² Wilber 1996. p. 328.

¹³ Teilhard. 1966. p. 176.

REFLEXIONES, EJERCICIOS Y EXPERIENCIAS

Puntos para la reflexión.

Reflexiona un momento sobre aquellas experiencias personales de encuentro que para tí han tenido un significado trascendente. Intenta revivir esas vivencias que te han conectado con tu ser interior, con el tú, con el nosotros, con los otros, con el mundo, con el universo y con la totalidad.

Elige aquella o aquellas que en este aquí y ahora te resultan las más significativas y pregúntate:

- ¿En dónde, por qué y en qué momento se dieron?
- ¿Qué dejaron en tí?
- ¿Qué significado tienen para tí en este momento de tu vida?
- ¿De qué manera han influido en tu forma de ser en este aquí y ahora?
- ¿Has llegado a vivir la experiencia de totalidad en algún momento?
- ¿Has sentido que alguna experiencia no puede ser explicada porque las palabras no alcanzan para describir lo extraordinario de tu vivencia?
- ¿Te has visto en la necesidad de expresar tus vivencias a través de metáforas, analogías, poesía, música, pintura o danza porque no hay otra forma de significar tu vivencia?
- ¿En algún momento has experimentado la sensación de haber renacido a una nueva forma de ser, a una nueva conciencia?
- ¿Puedes reconocerte como un ser espiritual?

REDESCUBRIENDO TU ESENCIA

Introducción.

El self o sí mismo es una entidad integrada por divesas capas que, en forma de círculos concéntricos convergen en el núcleo o esencia del ser. Siguiendo el mismo proceso empleado para conocer a la Tierra a través del estudio de las capas que la conforman, es posible llegar, de la misma manera, al conocimiento de nuestro ser integral. Éste incluye cuatro dimensiones: la sensorial, la racional analítica, la afectivo-emocional y la espiritual. Cada una de éstas con sus propios elementos, funciones, potencialidades, necesidades, motivaciones y valores.

EL ejercicio se divide en tres partes que pueden ser trabajadas en una sólo sesión. Sin embargo, para quienes se inician en este tipo de prácticas experienciales resulta conveniente trabajarlo en tres sesiones por separado. Comienza siempre con una práctica de respiración y relajación, entrando en ese espacio interior en el que tienes un absoluto control de tu experiencia, esa zona de confort en la que te vives tranquilo/a, seguro/a y dueño/a de la situación. Termina siempre cerrando la experiencia a través del contacto con tu cuerpo, tu mente y tus sentimientos y reflexionando sobre lo que esta práctica te lleva a aprender.

Su objetivo pretende en favorecer el descubrimiento, aceptación, integración y trascendencia de las dimensiones de tu naturaleza con la finalidad de conocerte para conocer, aceptarte para aceptar, valorarte para valorar y transformarte para transformar tu entorno.

Ve leyendo cada sugerencia a tu propio ritmo y necesidad. Si lo deseas cierra los ojos un momento para hacer tuya la experiencia y continua así hasta el término del ejercicio.

Estos ejercicios autodirigidos pueden ser grabados con una música de fondo adecuada, para facilitar la concentración.

Ejercicio.

1a. Parte.

Recorre mentalmente tu cuerpo de los pies a la cabeza, con lentitud ve cobrando consciencia de todas las partes de las que se compone este microcosmos que te sirve como vehículo de expresión. Descubre el enorme potencial de este cuerpo, que te permite representarte y manifestarte en el mundo que habitas.

Explora tus sensaciones físicas, reconócelas y déjalas fluir libremente.

Explora tu mente y deja que los pensamientos fluyan libremente dejándolos pasar y sin detenerte en ninguno de ellos.

Explora los sentimientos que experimentas en el aquí y ahora y déjalos fluir sin detenerte en ellos.

Centra de nuevo tu atención en la respiración, sin cambiar el ritmo respiratorio y con tu mente alerta y tranquila, amplía tu horizonte hacia otra dimensión de tu ser.

Imagina ahora que te encuentras de pie frente a un espejo grande que refleja tu cuerpo iluminado por una luz clara y transparente... Su resplandor te facina y te acercas para tocarlo, pero con sorpresa te das cuenta que tu mano no se detiene en la superficie del espejo sino la atraviesa suavemente.

Decides continuar hacia adelante y cruzas el umbral del espejo descubriendo en su interior un mundo extraordinario, el universo de tu dimensión psicológica... Permanece en este espacio el tiempo necesario para explorar este maravilloso lugar en el que residen tus ideas, tus pensamientos, tus intuiciones, tus creencias, tus conocimientos, recuerdos y aprendizajes... Con calma y tranquilidad recorre este universo interior, reconoce sus capacidades y potencialidades, descubre su hermosura, reconoce su valor, acepta esta dimensión como parte integrante de tu ser. Permanece en este espacio todo el tiempo que consideres necesario.

Continúa con una respiración profunda y, sin perder la concentración, dedica un momento a escribir las sensaciones, sentimientos, descubrimientos y aprendizajes que se desprenden de esta primera parte del ejercicio.

(Si optas por cerrar la sesión, centra tu atención en la respiración y cobra consciencia de tu cuerpo moviéndolo y estirándolo, para prepararlo a registrar por escrito tu experiencia y reflexionar sobre ésta).

2a. Parte..

Entra a tu zona de confort para iniciar esta segunda parte del ejercicio. Respirando a tu propio ritmo, prepárate para entrar a una dimensión más profunda e íntima: el universo en el que residen tus emociones, sentimientos y experiencias de vida.

Imagina que vas caminando por un estrecho sendero que atraviesa un bosque majestuoso. De pronto, te encuentras con una caja...Acércate a ella... tómalala en tus manos... ábrela con gran cuidado... En su interior descubres el enorme potencial afectivo-emocional que existe en tu mundo interno. Reconoce tu capacidad infinita de sentir, de vibrar, de experimentar un sin fin de afectos, sentimientos y vivencias...

Explora tu espacio interior y descubre tu manera de expresarte y relacionarte con los demás... con el mundo... con el universo... Tu castillo interior te permite estar abierto siempre a nuevos horizontes, nuevas relaciones, nuevos compromisos y nuevas aventuras. Estás en contacto con ese espacio de tu mundo privado, reconócelo, acéptalo y disfrútalo.

(Si optas por cerrar la sesión, centra tu atención en la respiración y cobra consciencia de tu cuerpo moviéndolo y estirándolo, para prepararlo a registrar por escrito tu experiencia y reflexionar sobre ésta).

3a. Parte.

Entra a tu zona de confort para iniciar esta tercera parte del ejercicio.

Respirando a tu propio ritmo, prepárate para entrar a una dimensión más profunda e íntima: el universo en el que reside tu ser.

Imagina que te encuentras a los pies de una gran montaña iluminada por una luz clara y transparente. Sientes el aire que acaricia suavemente tu cuerpo llenándote de bienestar y de paz. Lentamente asciendes por la ladera de la montaña y lo que queda abajo va desapareciendo poco a poco. El silencio que se rompe solamente por el canto de las aves, te envuelve en una sensación de tranquilidad, de seguridad y de calidez.

Continúas ascendiendo y te encuentras frente a una cueva que te invita a entrar. Lentamente caminas hacia su interior tratando de acostumbrar tu vista a la semioscuridad ... de pronto, en el fondo, percibes una luminosidad que te atrae y, al llegar a ella, te encuentras frente a frente con el Ser... La sensación de paz, serenidad y amor que el Ser irradia te envuelven, te abrazan, te transforman...

Vive y disfruta de esta experiencia de plenitud en el amor.

Termina la experiencia con una respiración profunda y cobrando consciencia de las sensaciones, pensamientos, sentimientos, descubrimientos y aprendizajes y conclusiones que esta práctica de “meditación autodirigida” te ha proporcionado.

Registra por escrito tu experiencia.

FRASES PARA MEDITAR.

La espiritualidad es, en verdad, una cuestión de ser quienes somos, de transformarnos en lo que somos, de ver quiénes somos.

La espiritualidad va directamente a la raíz, a rescatar tu yo, el auténtico, que está ahogado por barreras que no lo dejan ser libremente.

Hay una cosa dentro de nosotros que es preciosa. Una perla preciosa. Un tesoro.

La vida es muy importante para ser desperdiciada en el ansia de ser rico, famoso o de buena presencia, popular, bello; o en el pavor de ser pobre, desconocido, ignorado o feo. Estas cosas pierden importancia como si fuesen guijarros alrededor de un diamante fulgurante. Tú, tu verdadero yo, siempre fue y será un diamante. El valor de tu vida es incalculable. Cuando desistimos de existir mecánicamente, dejamos de ser marionetas. ¿Cómo podremos tener una vida espiritual si no estamos vivos?

La espiritualidad es la que intenta solucionararte. Busca solucionar el problema del yo, que es el que genera todos los problemas.

Santa Teresa dijo que Dios le concedió el don de desidentificarse de sí misma y poder ver las cosas desde afuera. Éste es un gran don pues el único obstáculo y raíz de todo problema es el yo.

Vivir desidentificados es vivir sin apegos, olvidados del ego, que es el que genera egoísmos, deseos y celos, y por el cual entran todos los conflictos. La paz no es necesariamente destruida por la disputa o la discusión.

Cuando llegue el día de tu muerte, morirás sin haber vivido. Despertemos para que esto no sea nuestro epitafio.

Anthony de Mello.

Todos los nombres que damos a Dios derivan de una comprensión de nosotros mismos. Dios” es sólo uno de los nombres del Uno divino y hay un número infinito de nombres para Dios y la divinidad, sin embargo Dios “no tiene ni tendrá nunca nombre.

Eckhart de Hochheim “Meister Eckhart”

El primer paso en la vida interior, hoy en día, no es, como tal vez supongan algunos, aprender a *no* ver ni saborear ni oír ni sentir cosas. Al contrario, lo que tenemos que hacer es empezar a des-aprender nuestras maneras erradas de ver, saborear, sentir, etcétera, adquiriendo algunas de las correctas.

Thomas Merton.

Cada uno nace capacitado de inteligencia mística y de amor, capaz de vivir la unidad de las cosas y todos estamos llamados a mantener vivas esta mística y este amor a la vida.

La religión no es necesaria, pero la espiritualidad sí lo es .

Espiritualidad y religión no son la misma cosa así como no lo son la educación y el aprendizaje, derecho y justicia u comercio o servicio.

La danza, cuyo significado original en muchas culturas indígenas es lo mismo que la respiración o el espíritu, es una forma antigua y muy apropiada con la que orar.

El alma humana está hecha por el cosmos y no estará satisfecha hasta que no esté reunida con él. De esta reunión derivará un respeto profundo, inicio de la sabiduría.

Catorce mil millones de años de evolución y de expansión del universo expresan la íntima sacralidad de todo lo que existe. Todo lo que existe es sagrado y todo lo que existe está en interrelación, porque todo lo que existe en nuestro universo ha sido iniciado como ser indivisible antes de que tuviera lugar la gran explosión.

La interrelación no es sólo una ley de la física o de la naturaleza, sino que forma también la base de la comunidad y de la compasión. La compasión es el modo en el que se expresa nuestra interrelación compartida tanto a nivel de alegría como de sufrimiento y de lucha por la justicia.

La creación, la encarnación y la resurrección suceden continuamente a nivel personal y cósmico. Así también la vida, la muerte y la resurrección (regeneración y reencarnación) suceden a nivel cósmico y personal.

Mathew Fox.

Referencias Bibliográficas.

- Boff, Leonardo. (2003). Columna Semanal de Leonardo Boff. 2003
www.servicioskoinonia.org/boff/
- Boff, Leonardo. (2007). Columna Semanal de Leonardo Boff. 2003
www.servicioskoinonia.org/boff/
- Boff, Leonardo. (2007). El magisterio del universo.
www.mercaba.org/FICHAS/CREACION/magisterio_del_universo.htm
- Cuenot, Claude. (1970).). Nuevo léxico de Teilhard de Chardin. Madrid: Taurus.
- Fox, Matthew Fox .(1981). Whee, We, Wee All the Way Home. N. York: Bear and Company.
- Merton, Thomas. (1967). No Man is an Island. Garden City, NY: Doubleday Image.
- Naranjo, Claudio. (1989). La única búsqueda. España: Ed. Sirio.
- Stendeil-Rast, David. (1993). La evolución de la conciencia. Barcelona: Kairós.
- Teilhard de Chardin, Pierre. (1965). La activación de la energía. Madrid: Taurus.
- Teilhard de Chardin, Pierre. (1966). El Medio divino. Madrid: Taurus. (5a. Ed.).
- Vaughan, Frances. (1998). Cuestiones espirituales en psicoterapia. En: La conciencia transpersonal. Barcelona: Kairós.
- Wilber, Ken. (1996). Sexo, ecología, espiritualidad. La trilogía del cosmos. Barcelona: Kairós.