



Contenidos para crecer

Editorial

Ego, entrega y trascendencia. Extractado de un libro de Stan Grof.

La experiencia Transpersonal.

Volver a ser como niños.

Humor?

Editorial

Son tiempos en que definir "quién es" uno debe llevar doble explicación. Como un hacha de doble filo, puede repercutir adentro o afuera de quien lee esta intro.

Externamente, puedo decir que llevo 40 años recorriendo caminos interiores. Internamente, el tiempo no existe, sólo este aquí y ahora, el eterno presente.

Externamente, puedo explicar que soy Psicólogo Holístico, terapeuta Gestáltico, terapeuta Transpersonal, y que sumo las Flores de Bach, y mi veta como Reiki Master Practitioner y Gemoterapeuta.

Internamente, no estaría alejado de la verdad decir que el mejor conocimiento es directo, no a través de la cultura libresca, los PhD como referentes, o maestros con posgrado y honores, graduados cum lauda.

Las enseñanzas más poderosas que he recibido llegaron a través de la meditación, o del contacto con seres elementales del reino vegetal o mineral. Ellos poseen una sabiduría que ningún doctorado puede otorgar.

Es esta época, por suerte, una de cambio de paradigmas, ruptura de viejas creencias, y hay quienes abren su mente y limpian de ruido sus oídos para nuevas voces y mensajes.

El más poderoso en este momento, es el mensaje de la energía femenina que nos accesa a raudales. Nuestra civilización mente centrada está en crisis, y los vagidos del recién nacido ya se escuchan, no son simples aseveraciones de una era por venir.

Esa era llegó, y energéticamente tiene la fuerza de un tsunami. Esas aguas femeninas que bañan el planeta, dicen que es hora de sentir, de dejar la mente, de cesar con la catalogación y el raciocinio frío e inútil.

Es hora de hacer contacto con quiénes realmente somos, con nuestros sentimientos, con quienes nos rodean, con la situación psicológica propia y de nuestros próximos, y a la manera de surfers espirituales, logra una homeóstasis más equilibrada con nuestro entorno.

Ahí apunto/apuntamos desde aquí. esta página web es sólo una pequeña parte, en código binario y virtual, de la realidad que Kay-Huasi es.

Juan Daniel Perrotta

Ego, entrega y trascendencia. Stan Grof.

"Según la psicología freudiana, el ego nos capacita para percibir correctamente la realidad externa y funcionar adecuadamente en la vida cotidiana. Quienes sostienen, pues, este punto de vista, consideran que la muerte del ego es una experiencia aterradora y tremendamente negativa que implica la pérdida de la capacidad de funcionar en el mundo. No obstante, lo que realmente muere en este proceso es la parte de nosotros que nos mantiene separados de los demás y que sustenta una visión fundamentalmente paranoica de nosotros mismos y del mundo que nos rodea -una visión que es el resultado de las percepciones internas de nuestra vida que hemos aprendido durante la lucha en el canal del nacimiento y a través de todas las experiencias dolorosas acaecidas después del momento del nacimiento- a la que Alan Watts denominaba «el ego encapsulado en la piel».

Desde este punto de vista el mundo parece hostil y cerrado, expulsándonos de la única vida que hemos conocido y ocasionando gran dolor emocional y físico. Esta experiencia fragua en nosotros un «falso ego» que percibe el mundo como algo peligroso y ayuda a consolidar esta misma actitud en situaciones futuras aun cuando las circunstancias hayan cambiado ya de manera radical. El ego que muere en la cuarta matriz perinatal es una fuerza compulsiva que nos impele a ser siempre fuertes, a tratar de controlar la situación y a mantenernos continuamente en guardia ante cualquier posible peligro, aun los más imprevisibles y los puramente imaginarios. Esta actitud nos hace sentir que las circunstancias nunca son perfectas, que nada es suficiente y nos obliga a embarcarnos de continuo en proyectos grandiosos para probarnos a nosotros mismos y a los demás. Sin embargo, la eliminación del falso ego nos ayuda a construir una imagen más realista del mundo y a desarrollar estrategias más apropiadas y satisfactorias.

La experiencia -habitualmente dramática y catastrófica- de la muerte del ego jalona la transición entre la MPB III y la MPB IV. En tal caso, podemos vernos bombardeados por imágenes procedentes del pasado y del presente y quedar plenamente convencidos de que nunca hemos hecho, nada bien, de que hemos fracasado por completo, de que somos despreciables y de que no podemos hacer ni pensar nada para cambiar nuestra desesperada situación. En esa situación perdemos todos los puntos de referencia significativos que habían sustentado nuestra vida -logros, personas queridas, sistemas de apoyo, esperanzas y aspiraciones- y todo parece desplomarse a nuestro alrededor. El camino que conduce desde la desesperación y la Impotencia hasta la libertad pasa por lo único que aterriza a nuestro ego, la entrega, ya que el requisito para conectar con lo transpersonal consiste en la rendición total de la persona. Quienes se dedican a la rehabilitación de toxicómanos y de alcohólicos saben perfectamente que la renuncia a lo personal es la condición imprescindible para llegar a descubrir la existencia de un Poder Superior.



Una vez que el sujeto experimenta la muerte del ego también puede tener la visión de una deslumbrante luz blanca o dorada de un brillo y una belleza sobrenaturales. También puede tener la sensación de que el espacio que le rodea se expande y se ve inundado por una profunda sensación de liberación, redención, salvación y perdón. El sujeto se siente entonces libre de toda culpa, agresividad, ansiedad y restantes emociones dolorosas que han pesado sobre toda su vida. Entonces podemos sentir un amor inmenso por nuestros semejantes, un profundo aprecio por el calor del contacto humano, una solidaridad con todos los seres vivos, y la unidad con la naturaleza y el universo. Cuando descubrimos el poder de la humildad tiende a desvanecerse la arrogancia y la defensa y quizás nos sintamos impulsados a entregarnos al servicio de los demás. Entonces, la ambición, el deseo de posesiones materiales, de salud y de poder se nos aparecen súbitamente como vanidades infantiles, absurdas e inútiles."

Este fragmento fue extractado de La Mente Holotrópica, de Stanislav Grof. El termino MPB refiere a Matrices Perinatales Básicas. La III está relacionada con la experiencia de atravesar el canal de nacimiento, y la IV con la experiencia de abandonar el cuerpo de la madre.

La Experiencia Transpersonal

El hombre de hoy vive tan preocupado por como suplir necesidades que se encuentran fuera de él, que le resulta verdaderamente difícil el acto de introversión que le coloca ante la profundidad de la vida y la inminencia de la muerte.

La psicología transpersonal vuelve a preguntar por el sentido de la vida y la muerte, pero no desde una racionalización del temeroso que busca asegurarse la vida eterna ni de dogmas o superestructuras ideológicas, ni siquiera desde la magia de lo prerracional, sino desde el profundo sentir de la experiencia, una experiencia muy vinculada a la apertura de la percepción y su integración con la razón.



Uno de los elementos básicos de investigación y desarrollo de la psicología transpersonal ha sido el trabajo con estados no ordinarios de conciencia, esto es, estados donde la conciencia pierde sus propiedades ordinarias, rompiendo las coordenadas espacio-temporales a los que está acostumbrada nuestra mente generalmente, como cuando soñamos o meditamos. Desde tradiciones muy antiguas encontramos diversos sistemas para salir de la conciencia ordinaria. Plantas de poder, rituales con tambores, técnicas de ensoñación, rituales chamánicos, diversas formas de meditación como la meditación zen o la meditación trascendental, o técnicas de respiración como la holotrópica.

¿Qué tienen en común todas estas técnicas? Se podría decir que desarmar los filtros de la percepción, para obtener una experiencia directa de nosotros mismos y nuestro medio., donde el silencio interno nos pone en contacto con un lenguaje y una comunicación más rica.

El reencuentro con el cuerpo y las emociones es un aspecto básico en el proceso de amplificación de la conciencia. Este es uno de los aspectos más interesantes de este paradigma, la posibilidad de integración cuerpo-mente-espíritu, materia-energía, ego-sombra, yo-otro, etc.

Volver a ser como niños

Hay una tendencia a tomar la frase bíblica en la que Jesús anima a ser como niños para lograr el "cielo" a manera de estandararte.

En la década de los 70, Moisés David, fundador de "Los niños de Dios" se publicitaba con una pegadiza canción al respecto.

Constantemente somos estimulados a volver a esa visión.

Cuál es el punto interior a lograr?

Ken Wilber arroja una lúcida visión sobre este punto en un reportaje que puedes bajarte completo [aquí](#), con el título de "Psicoterapia y Espiritualidad".

Te extractamos parte de su visión al respecto.

Ken Wilber: [...]Ciertos teóricos consideran que el hecho de que un niño no pueda explicar la diferencia existente entre el sujeto y el objeto constituye una demostración palpable de que ese estado es una especie de unión mística. Pero lo cierto es que las cosas no son así: el niño no sólo no ha llegado todavía a trascender sujeto y objeto; simplemente es incapaz de diferenciarlos. Los místicos, por el contrario, son perfectamente conscientes de la diferencia convencional existente entre sujeto y objeto; lo único que ocurre es que también son conscientes de la identidad profunda y superior que los engloba.

Por otra parte, la unión mística es una fusión de todos los niveles de la existencia: físico, biológico, mental y espiritual, mientras que el estado de fusión infantil, por su parte, constituye una identidad exclusiva con el nivel físico o sensoriomotor, Como dijo Piaget: Aquí, el self es material, por así decirlo. Así pues, ésta no es una fusión con el Todo y, por consiguiente, no hay nada de místico en ello.

Edith Z: Pero en el estado de fusión infantil hay una unión entre el sujeto y el objeto.

Ken Wilber: No se trata de una unión, sino de una indiferenciación. Unir es juntar dos cosas separadas en una totalidad superior. En la fusión infantil no hay dos cosas, sino una indiferenciación global, y resulta que no es posible integrar lo que no se ha diferenciado todavía. Además, aunque dijéramos que ese estado infantil constituye una unión entre el sujeto y el objeto, permíteme que insista en que este sujeto es un sujeto meramente sensoriomotor indiferenciado de un mundo sensoriomotor, y no un sujeto totalmente integrado a todos los niveles, fundido con todos los mundos superiores. En otras palabras, este estado no constituye, en modo alguno, un prototipo de la unión mística sino más bien justamente lo contrario del estado místico. Así pues, el estado de fusión infantil es el mayor punto de alienación o de alejamiento de los niveles y mundos superiores, cuya integración o unión total constituye la misma esencia de la experiencia mística.

Este, dicho sea de paso, es el motivo por el cual los místicos cristianos sostienen que naces en el pecado, la separación o la alienación. El pecado no es algo que hagas después del nacimiento, sino algo que eres desde el mismo momento del nacimiento o de la concepción, algo que sólo se puede superar mediante el desarrollo y la evolución desde la materia hasta la mente y de ésta hasta el espíritu. El estado infantil de fusión material constituye así el comienzo, el momento más bajo del proceso de crecimiento, y no una especie de prefiguración del estado místico final.

Edith Z: Eso tiene que ver con lo que tú llamas la falacia pre/trans.

Ken Wilber: Así es. Los primeros estadios del desarrollo son prepersonales, porque en ellos todavía no ha aparecido el ego personal, individual y separado; los estadios intermedios del crecimiento son personales o egoicos y los estadios superiores, por último, son transpersonales o transegoicos.

A mi juicio, la gente tiende a confundir los estadios pre con los estadios trans, porque superficialmente son parecidos. Si has equiparado el estadio de fusión infantil -que es prepersonal- con la unión mística -que es transpersonal- te verás forzado a seguir una de estas dos alternativas: o bien elevas el estadio infantil a la categoría de unión mística (de la que, por cierto, carece) o bien niegas todo misticismo genuino, afirmando que no es más que una



regresión al narcisismo infantil y al no dualismo oceánico. Jung y el movimiento romántico en general cometieron el primero de los errores -elevar los niveles pre-egoicos y prerracionales a la gloria transegoica y transracional; en este sentido, son elevacionistas. Freud y sus seguidores, por su parte, han hecho justamente lo contrario -reducir todos los estados transracionales, transegoicos y místicos a estadios prerracionales, preegoicos e infantiles; en este sentido, son reduccionistas. Sin embargo, ambas visiones poseen un cincuenta por ciento de acierto y otro tanto de equivocación, ya que ninguna de ellas advierte ni explica la diferencia existente entre lo pre y lo trans. Hay que decir que el misticismo genuino existe y que no tiene absolutamente nada de infantil. Afirmar lo contrario sería como confundir a un preescolar con un doctor, un verdadero disparate que no hace más que confundir totalmente las cosas.

Humor?

