

LA CRISIS ACTUAL Y LA APERTURA ESPIRITUAL COMO VÍA DE SOLUCIÓN*

THE PRESENT CRISIS AND SPIRITUAL OPENNESS
AS A SOLUTION

Patricio González Uribe**

Resumen

Dada la actual *crisis* en la forma de vida humana, este artículo ofrece una perspectiva y una propuesta, que consiste en un cambio profundo en la manera según la cual viven los individuos en nuestro planeta. Aún cuando importantes decisiones son todavía esperadas y requeridas, ellas nunca serán suficientes si los individuos no cambian su peculiar forma de relacionarse con el mundo circundante, apegados al ego, al éxito material y al interés personal. Este cambio es llamado aquí “espiritual”, entendido como un compromiso activo con la *integración de la psique* y el logro de la *presencia plena*, tal como es posible a través de la meditación budista.

Palabras clave: crisis, espiritualidad, autonomía, psique, presencia plena.

Abstract

Given the present *crisis* in the human way-of-life, this article offers a perspective and a proposal, which consists in a profound change in the manner the individuals live in our planet. Even when important decisions in legal and technological matters are still expected and required, those will never be enough if the individuals don't change their peculiar way of relate with the world around them, attached to ego, material success and self-interest. This change is called here “spiritual”, understood as an active compromise with the *integration of the psyche* and the achievement of the *full presence*, as it is possible through the budist meditation.

Keywords: crisis, spirituality, autonomy, psyche, full presence

* El presente artículo constituye una reseña de algunos aspectos tratados en mi Tesis de Magíster en Filosofía Moral titulada *Perdurar, habitar, florecer — La necesidad de una apertura espiritual en el ser humano* (Universidad de Concepción, 2010).

** Magíster en Filosofía Moral. Se desempeña actualmente como profesor de filosofía y psicología en el Liceo Manuel Montt, de Puerto Montt.

*“¡Estos son mis hijos! ¡Estas son mis posesiones!
Así se complica la vida el necio.
Si ni siquiera es el dueño de su vida, ¿cómo podría
serlo de sus hijos y de sus riquezas?”*

DHAMMAPADA (ANÓNIMO 2007 §5, 3).

1. Aristas de una crisis

Lo distintivo de nuestra época es que nos pone en un trance histórico que no podemos eludir. Para nadie debería ser un misterio que la forma en que el ser humano afronta colectivamente su existencia sobre la tierra ha llegado a un punto crítico que exige reconsiderar seriamente lo que estamos haciendo y lo que debemos hacer de cara al futuro. A pesar de que son muchos los aspectos que se mezclan en estas circunstancias, nos parece que nunca, hasta ahora, la humanidad se había enfrentado a una amenaza total, a saber, una condición crítica en la cual es nuestra raza entera la que se ve en riesgo de desaparecer. Sólo la posibilidad de la aniquilación atómica en plena guerra fría podría quizá incluirse en el mismo rango de peligros. Se dirá que hoy ese riesgo ya no es tan próximo como lo fuera décadas atrás, pero respondemos que si observamos con cierto detenimiento el modo acelerado en que malogramos nuestra biosfera, agotando los recursos (donde el previsible acabamiento del petróleo es un dato que debiera erizar los cabellos), sumando a ello la incontenible multiplicación de nuestra especie y sus necesidades por miles de millones, veremos con notoriedad que este modo de existir del ser humano no puede prolongarse por mucho más. Podrá discutirse si ello conducirá o no, en el corto o mediano plazo, a nuestra extinción o a una merma significativa de nuestras condiciones de existencia, pero de cualquier modo no parece sensato pensar que si seguimos talando los bosques, desertificando los suelos, extinguiendo cientos de especies por día, contaminando el aire y arrojando nuestros desechos al océano (todo ello, además, bajo un modelo económico que celebra el consumo acelerado y la obsolescencia de las mercancías), las cosas simplemente continuarán para nosotros tal como lo han hecho en los últimos miles de años. Nuestra existencia está en riesgo y, aunque la definición de esta crisis no esté clara, creemos que debemos partir de ella como dato que nos obliga a reflexionar sobre nuestra forma de vida. En consecuencia, si nos vemos ante esta amenaza total, es necesario que nos preguntemos, ¿qué debemos hacer?

Partimos de la base de que no es suficiente con que concienticemos a las personas para que no contaminen. Cambiar el automóvil

por la bicicleta, reciclar, apagar las luces que no utilizamos, son medidas bienintencionadas que seguramente podrían servir para paliar nuestros problemas, pero en ningún modo los resuelve (al contrario, proporcionan la sensación falaz de que se hace algo al respecto, cuando en realidad se logra muy poco). Ante todo, es necesario que nos percatemos de que si nuestro planeta está en estas condiciones, es porque nosotros lo hemos producido, por lo que es la raíz de este modo de vida lo que debe preocuparnos. De otra forma, lo único que lograremos será, como mucho, hacer más lenta nuestra propia autodestrucción.

Evidentemente, medidas en todos los ámbitos del quehacer humano son necesarias. En materia jurídica, por ejemplo, es imperativo vigorizar medidas que protejan el medio ambiente, lo cual implica una reconsideración de las atribuciones políticas de todos los actores involucrados. Por otro lado, la innovación tecnológica debe encontrar formas sustentables de mantener en marcha el sistema humano, satisfaciendo sus necesidades de manera suficiente, pero sin que ello implique desequilibrar ni amenazar la naturaleza en el modo que hoy lo hacemos.

Pero nada de esto es suficiente por sí solo. Constituyen también paliativos pero no una corrección allí donde nace el problema. Tener medios de transporte que no contaminen ni dependan de recursos no renovables, y castigar con vehemencia a quienes destruyen el ecosistema, sería útil para todos; pero, ¿de qué serviría si aún así persistiera el apetito humano por tener más y más cosas, y si con ello las desigualdades sociales no dejaran de existir? Si nos percatamos de que en el sujeto que bota la basura en la calle hay un género de actitud similar a la de aquel que, siendo responsable de grandes decisiones corporativas, permite que los desechos industriales vayan a dar a ríos y lagos de cuya agua beberán nuestros hijos, reconoceremos que en el centro de nuestros problemas está aquello que no queremos incluir en la ecuación – nosotros mismos. Lo que queremos decir es que ninguna medida será suficiente si no nos detenemos en *cómo* los individuos (esto es, nosotros) habitan el mundo. Si no ocurre una transformación en y por el individuo, de poco servirán el fortalecimiento de la democracia y la invención de nuevas tecnologías: todo ello seguirá siendo utilizado bajo el marco del interés personal, de la falta de autodominio, de relaciones de apego y aversión, dando como resultado un mundo saturado, ruidoso y violento. Si no ocurre este cambio, estamos condenados a luchar, a sufrir y, eventualmente, a desaparecer.

2. Autonomía y algo más

El individuo como responsable de la condición crítica en que se encuentra nuestra cultura (y la biósfera en general) ha sido materia de discusión en una serie de intelectuales cuyas reflexiones, aunque no vinculadas directamente con la filosofía, poseen un valor suficientemente ilustrativo como para ser tomadas en cuenta. Psicólogos transpersonales como Stanislav Grof y Roger Walsh, por ejemplo, han puesto el acento sobre las disposiciones psicológicas individuales como foco de atención¹. Stanislav Grof, en ese sentido, es enfático al señalar que todos los aspectos de esta crisis (políticos, económicos, ecológicos, etc.) son síntomas y no causa de esta condición, y que el núcleo patógeno descansa en el modo en que el sujeto se relaciona con otros y consigo mismo:

Lo que entorpece el camino son factores intrínsecos a la naturaleza y a la personalidad humanas. [...] Estas fuerzas impiden una división más adecuada de los recursos entre los individuos, las clases y las naciones, así como una reorientación de las prioridades ecológicas, que son vitales para la continuación de la vida en este planeta (Grof 1993, p. 10).

En la misma línea, Roger Walsh se pregunta si para esta raza humana, que se encuentra *ad portas* de agotar sus recursos y de volver inhabitable el planeta, ¿no será posible que pueda “esta conciencia (nosotros) iniciar la sabiduría para no hacer estas cosas? ¿Podemos desarrollar suficiente autocomprensión para reducir nuestra destructividad y madurar con suficiente rapidez para superar esta crisis evolutiva?” (Walsh 1993, p. 15). Así, incluso si admitiéramos que no todo el problema se reduce al individuo, basta con admitir que es en efecto una variable importante y que, por lo tanto, debemos (ya que podemos) preocuparnos por este problema para encontrar la manera de hacer viable nuestra vida en el planeta. Lo cual, naturalmente, plantea preguntas relevantes, como por ejemplo: ¿cómo producir este cambio?, y ante todo, ¿qué es lo que debe ser cambiado?

En primera instancia, si lo que hacemos es hablar acerca de las atribuciones del individuo, encontramos que ya desde antiguo la filosofía ha estimulado la autonomía como una forma de lograr una conducta recta en las personas. Tal autonomía permitiría, a partir de una deliberación libre y racional, el compromiso con principios uni-

¹ Nos servimos aquí de los aportes de estos autores para efectos de plantear el problema; para abordar una posible solución, seguiremos un derrotero propio.

versales, además de una fuerza motivacional tal que permitiría traducir esas convicciones en acciones. Esto es lo que Immanuel Kant llamaba “ilustración”. Para el filósofo alemán, una persona que no ha logrado esa ilustración, que permanece en la “minoría de edad”, no persiste en tal estado a causa de un defecto del entendimiento sino que por una “falta de decisión y ánimo para servirse con independencia de él, sin la conducción de otro” (Kant 1988, p. 9). De allí uno de los llamados más vigorosos en la filosofía moral: “¡Sapere Aude! ¡Ten valor de servirte de tu propio entendimiento! He aquí la divisa de la ilustración” (Kant 1988, íb.).

Otros enfoques, como el del psicólogo norteamericano Lawrence Kohlberg, buscan estimular esta autonomía moral a través de la comprensión y el desarrollo del juicio moral. Según esta teoría, el sujeto pasa a lo largo de su vida por una serie de niveles de desarrollo moral que reflejan distintas maneras de juzgar las situaciones y los conflictos de valor que se presentan. El primer nivel, Preconvencional, es típicamente identificable en los niños, en el cual aún no hay comprensión ni compromiso con las normas sociales. Aquí la persona simplemente actúa buscando su interés personal, obedeciendo a la autoridad para evitar el castigo, e instrumentalizando las relaciones personales para lograr el beneficio propio. En un segundo nivel, Convencional, y que sólo ocurre desde la adolescencia, el individuo comprende que está en un mundo con otras personas y que existen ciertas normas que deben acatarse para la vida en sociedad, cuya finalidad es, presuntamente, el bien común. En consecuencia, la persona se ajusta a las exigencias del entorno y actúa o para satisfacer las expectativas de otros o, simplemente, por mantener el orden social. Y, por lo tanto, aquel que no sostiene ese orden, e incluso aquel que cuestiona la justificación de sus normas, es simplemente mal visto. De allí que este nivel todavía no es el ideal: aquí la persona aún no es autónoma, pues hace lo que su confesión religiosa, su ideología política o la jerarquía en que se encuentra le exigen: adaptarse, ajustarse. Por eso, el tercer nivel, Postconvencional, sólo lo logran algunas personas, ya que en éste ella es capaz de mirar por sobre las convenciones de la cultura en que vive. Es capaz de actuar en función de principios universales libremente aceptados y comprende que, por sobre la presión social, está la necesidad de resolver los problemas racionalmente. Por lo tanto, se ve aquí que ser una persona autónoma no tiene que ver con adoptar ciertas ideas o creencias, sino que con las razones con que justificamos esas ideas: un sujeto autónomo actúa en función de sus convicciones, y no sólo a partir de lo que otros suponen que debe hacer.

Al mismo tiempo, esta autonomía sólo puede ejercerse libremente si se hacen esfuerzos por fortalecer la democracia. Ello implica garantizar que las distintas formas de vida que coexisten en sociedad logren convivir de forma cooperativa, tolerante, razonable y justa. Por ende, se hace fundamental lograr una sociedad en que las atribuciones y derechos que corresponden a cada sujeto logren un equilibrio que beneficie a todos los integrantes de la sociedad, y no sólo a unos cuantos.

Sin embargo, a pesar de todo lo sugerido previamente, consideramos que los esfuerzos por lograr una organización más racional de nuestra vida en sociedad, si bien son útiles y necesarios, no son suficientes para enfrentar la crisis de que hemos hablado. Para vislumbrar la razón de lo que afirmamos, consideremos un punto de vista algo diferente. En el libro *El monje y el filósofo*, el otrora biólogo molecular y hoy monje budista Matthieu Ricard afirma: “La democracia es un poco como una casa vacía [...] Hay que saber lo que los inquilinos harán con ella: ¿van a mantenerla, a embellecerla, o a dejar que se vaya cayendo poco a poco?” (Revel y Ricard² 1998, p. 215). Con estas palabras, y desde luego en el contexto en que ellas se mencionan, el monje francés se refiere al afán con el cual nuestra cultura persigue la conquista de la justicia, del bien común y, en general, del fortalecimiento de la democracia. Al declarar esto, también observa cómo los esfuerzos por aproximarnos a un ideal de sociedad justa no van aparejados de un simétrico esfuerzo de cada uno de los miembros de la comunidad por efectuar primero en ellos esa transformación: nos empeñamos en robustecer nuestra “casa”, pero no ponemos ese mismo esmero en producir tal reforma en nosotros mismos.

El camino espiritual comienza por una transformación interior, y sólo cuando ésta se ha consumado, puede un individuo contribuir de forma válida a la transformación de la sociedad (Revel y Ricard 1998, p. 176).

Así, se hace fundamental complementar estos esfuerzos con una intención por producir en nosotros una ampliación de la perspectiva con que experimentamos la vida y del modo en que nos relacionamos con el mundo. Esto implica volver a tomar en serio la sabiduría que, en otras épocas, fue materia de interés para los filósofos. Cuando hace más de veinticuatro siglos Aristóteles se ocupó del problema

2 Consideramos pertinente citar esta obra, en tanto en ella Jean Francois Revel, filósofo francés, y su hijo, el citado Matthieu Ricard, entablan un diálogo en que confrontan escepticismo racional y devoción budista, exhibiendo aspectos relevantes de esta cosmovisión.

del conocimiento, concibió que había una ciencia suprema a la que nada se ocultaría y que, además de incluir el entendimiento de los principios primeros que gobiernan a la naturaleza (cf. Aristóteles 2000 A, 1), contendría una comprensión de la existencia tal que sería en sí misma la posesión de la plena felicidad (llamada por el estagirita *eudaimonía*) o, cuando menos, de aquella que sólo puede provenir de la contemplación de la verdad (cf. Aristóteles 2001 VI, 7). Es el ideal de sabia virtud que perduró entre los griegos y que se proyectó todavía durante la época medieval. Es también, aunque con matices, el ideal presente en cosmovisiones como el taoísmo, el budismo y el hinduismo, y en donde sólo a partir de una comprensión del sentido último de la realidad y del propio ser se obtiene una perspectiva ecuánime, compasiva y armónica con la naturaleza.

Pero ello contrasta con la situación de la filosofía contemporánea, la que parece haber dejado de ser fuente de sabiduría alguna. El fracaso de nuestra disciplina para entregar respuestas concluyentes a las preguntas más fundamentales del ser humano, a saber, quiénes somos, cómo debemos vivir o qué es esta realidad, ha sido mostrado en ocasiones innumerables. Las reflexiones de Immanuel Kant y Ludwig Wittgenstein son muy ilustrativas en este sentido. Kant, por ejemplo, enfatiza que toda vez que la razón intenta ir más allá de la experiencia cae en *antinomias*, esto es, perspectivas que aunque son racionales, son contradictorias entre sí. Y ya que la pregunta por el sentido de la existencia exige ir al fundamento o al significado de la misma, sobrepasamos con ello el ámbito de la experiencia y de sus hechos, volviendo el problema incontestable. Wittgenstein, por su parte, afirma que la ética es ante todo la investigación sobre qué es valioso o significativo en la vida, o del sentido último de ella (Wittgenstein 1992, p. 58). Sin embargo, ya que lenguaje “con sentido” es sólo aquel que describe un estado de cosas (Wittgenstein 2007, 4.06), la ética se revela en este interés³ como un esfuerzo por ir más allá de todo lenguaje descriptivo. Luego, esta pretensión filosófica no puede ser considerada más que como un absurdo, en la medida que intenta traspasar los límites del lenguaje, asunto que si bien es

3 Esta indagación por el sentido de la existencia incluye, entre otras cosas, el fundamento de la existencia del lenguaje mismo, así como de los hechos que quiere describir, razón por la cual este ámbito, al que en el *Tractatus* se refiere como *lo místico*, queda inevitablemente relegado al sinsentido lingüístico. “El sentido del mundo debe quedar fuera del mundo. En el mundo todo es como es y sucede como sucede: en él no hay ningún valor, y aunque lo hubiese no tendría ningún valor” (Wittgenstein 2007, 6.41).

imposible, según Wittgenstein, es digno de la mayor admiración. Se hace visible, entonces, la inutilidad de la filosofía para referirse a las cuestiones últimas que nos atañen como seres humanos. No sorprende la desazón de la filosofía postmoderna, que constatamos en el reclamo de Jean-Francois Lyotard:

Filosofar no sirve para nada, no conduce a nada, puesto que es un discurso que no obtiene jamás conclusiones definitivas, ya que es un deseo que se arrastra indefinidamente con su origen, un vacío que no puede llenar (Lyotard 1964, p. 32).

Y, sin embargo, nos parece que hoy, más que antes, encontrar el modo de lograr esta sabiduría –a saber, una comprensión acerca del sentido último de nuestra existencia–, es decisivo para enfrentar la crisis que como humanidad enfrentamos. En la medida que no se produzca una ampliación de nuestra perspectiva, que nos permita reorientar nuestras prioridades y percatarnos del individuo que hemos construido como nuestra identidad, seguiremos en una visión miope que no conducirá a ninguna transformación sustantiva en nuestra forma colectiva de habitar el planeta. Para ilustrar lo que queremos decir, quisiéramos mostrar que esta perspectiva es posible, pero no a través de algún nuevo género de ideas que hayamos pasado por alto, sino que a través de orientaciones experienciales que contribuyan, por una parte, a lograr una integración de nuestra personalidad (que nos permita trascender nuestro irreflexivo centramiento en el ilusorio ego); y por otra, a lograr una “vinculación religante” con nuestro mundo, sólo a partir de lo cual puede ser posible un modo de habitar nuestro planeta que sea perdurable y beneficioso para todos los seres.

3. Hacia el interior

Carl Gustav Jung es un primer referente para la actitud que defendemos. Aunque las investigaciones del psiquiatra suizo incluyen una variedad de temas, así como de perspectivas que requieren una discusión crítica, merece considerarse la descripción que hace Jung del “proceso de individuación”, que consiste en la integración de las distintas dimensiones de la personalidad y la conciencia, incorporando su variedad de aspectos rechazados o ignorados, con el objetivo de formar el *Self* o sí-mismo (Jung 2001, pp. 477-478). Este *Self* es el centro organizador del proceso y en cierto modo es su propia meta, configurando así el arquetipo⁴ que representa la integración total del

4 “El arquetipo es una tendencia a formar tales representaciones de un motivo,

psiquismo. Así, el sí-mismo es el centro de gravedad que atrae y vincula los distintos aspectos de la personalidad, sólo con lo cual la psique lograría su desarrollo pleno. Es de notar en este contexto que la presencia simbólica de este núcleo organizador puede identificarse con lo que en otras culturas ha recibido otros nombres: el *Atmán* de los hindúes, el *Daimón* de los griegos, el *Genius Innatus* de los romanos o el *Adam Kadmon* de los cabalistas. El simbolismo de estas y otras imágenes alude siempre a un centro interior donde reside la sabiduría y hacia donde debieran encaminarse los mejores esfuerzos de todo ser humano. De más está decir que este *Self* no se identifica con el ego, aquella dimensión de la personalidad que aflora como conciencia y que permite nuestra relación con el mundo. Por el contrario, el sí-mismo abarca todo el psiquismo, constituyéndose así como “una magnitud antepuesta al Yo consciente. Comprende no sólo la psique consciente, sino también la inconsciente, y por ello es, por así decirlo, una personalidad que también somos” (Jung 2001, p. 479). Así, el ego se subordina al *Self*, en la medida que se transforma en el realizador efectivo de este proceso. En consecuencia, el “proceso de individuación” aparece como una actualización del sujeto, ya que, al profundizar en esa integración de las distintas dimensiones simbólicas de su personalidad, se expresan o hacen disponibles para él mismo contenidos y motivaciones antes tan sólo latentes.

Ahora bien, en concreto este proceso considera integrar los contenidos y las energías asociadas a los arquetipos más dominantes del psiquismo: la *Persona*, la *Sombra* y el *Ánima* o *Ánimus*. El *Self* toma forma a partir de la relación dinámica que se da a lo largo de toda una vida con estos arquetipos, aunque esto nunca llega a ser un proceso terminado y completo. Ilustraremos la importancia de este proceso refiriéndonos a algunos aspectos más problemáticos y más necesarios de tener en cuenta, dada la naturaleza de la crisis que enfrentamos, a saber, la *Sombra* y la *Persona*. La *Persona*, en primer lugar, es la dimensión de la personalidad más externa del sujeto, constituyendo el modo en que éste se presenta ante otros, la imagen que desea provocar y a través de la cual se relaciona con el mundo. Jung usa el concepto *persona* justamente porque él aludía, en la antigua Grecia, a la máscara (*prosopón*) que usaban los actores en las tragedias. Por lo tanto, ella no representa lo que el individuo

representaciones que pueden variar muchísimo en detalle sin perder su modelo básico. [...] Son una tendencia, tan marcada como el impulso de las aves a construir nidos, o el de las hormigas a formar colonias organizadas” (Jung 1984, p. 66).

verdaderamente es, a pesar de lo mucho que algunos se esmeran por proteger tal imagen (cf. Jung 1985, pp. 199-200). Esto no es menor de considerar: parte importante de la industria que está acabando con nuestro planeta es movilizadora por formas de vida cuyo núcleo es esa máscara, como ocurre con el énfasis desmesurado en la ostentación, en los logros meramente materiales, en la exaltación del cuerpo, en el culto mediático a la personalidad y a la belleza, entre otras.

Otro aspecto importante de la personalidad está representado por la *Sombra*, que constituye la dimensión más inferior del psiquismo, en tanto es la menos accesible al campo de la conciencia. Se caracteriza por estar formada por aquellas disposiciones psíquicas tanto colectivas como personales que, dada la incompatibilidad de sus contenidos con los del yo consciente, son relegados a la penumbra del inconsciente. Constituye, en cierto modo, el reverso del yo: “La sombra es [...] aquella personalidad oculta, reprimida, casi siempre de valor inferior y culpable que extiende sus últimas ramificaciones hasta el reino de los presentimientos animales y abarca, así, todo el aspecto histórico del inconsciente” (Jung 2001, p. 483). Esta dimensión de la personalidad posee una enorme importancia en la medida que, ya que no la reconocemos en nuestra conciencia, permitimos se manifieste de formas inadvertidas e insospechadas. En la medida que no detenemos la mirada en ese aspecto de nosotros mismos, no sólo actuamos bajo el desconocimiento de nuestras verdaderas motivaciones sino que, además, obstaculizamos la posibilidad de relaciones personales transparentes. Luego, tal como ocurre con la *Persona* y quizá con una importancia mayor, el reconocimiento de la propia sombra constituye una condición fundamental para una perspectiva ética más amplia, para lo cual no basta con estimular un razonamiento superior. Sin integrar esta *Sombra*, permaneceremos expuestos a la intrusión de las inclinaciones oscuras que nosotros mismos incubamos pero que no queremos reconocer: “Antes que se tenga tiempo de pensarlo, el comentario avieso estalla, surge el plan, se realiza la decisión errónea y nos enfrentamos con resultados que jamás pretendimos o deseamos conscientemente” (von Franz 2001⁵, p. 171). Si no asumimos nuestra penumbra, de poco servirá la racionalidad por sí sola. Más aún, si persistimos en ignorar este aspecto, seguiremos creyendo que son otros los “malos de la película”, cues-

5 Marie-Louise von Franz constituye una referencia complementaria valiosa en tanto que ella fue la principal continuadora de la obra de Jung, especialmente a través del *C.G. Jung-Institut Zürich* que la analista fundó en Suiza.

tión que siempre es mucho más fácil y cómodo de hacer. En lugar de esta actitud, sería mejor:

Hacer intentos serios por reconocer nuestra propia sombra y sus hechos malvados. Si pudiéramos ver nuestra sombra [...], seríamos inmunes a toda infección moral y mental y a toda insinuación (Jung 1985, p. 82).

Así, sin la incorporación de estos y otros aspectos de nuestra personalidad, es imposible lograr la totalización del sí-mismo. Según Jung, es posible entrar en contacto con esta dimensión a través de experiencias, toda vez que se logre, de una u otra manera, el centramiento del ego en el núcleo de su ser interior: “Cierta profunda experiencia interior del sí-mismo la tiene la mayoría de la gente, por lo menos, una vez en la vida” (von Franz 2001, p. 207). Así, lo que en última instancia está aquí en juego es el reconocimiento de que la identidad que ordinariamente reconocemos como lo que somos no es más que una ficción, una construcción que emerge entre otras formas posibles de ser. El yo construye una forma de relacionarse con las cosas: crea, a partir de sus experiencias y del significado que les atribuye, un mundo, una red de vínculos con otras personas, participando así de la construcción colectiva y simbólica a la que llamamos cultura. Esta autoconciencia, a la que se añade simultáneamente la evidencia de que somos, y que este existir puede asumir una variedad de otras formas que la secuencia de rutinas a las que nos hemos habituado, contribuye a dar lugar a esta experiencia totalizadora del sí mismo. Se hace claro, entonces, que la introspección transformadora que sugiere Jung podrá beneficiarnos a nosotros y a todos aquellos con los que convivimos. *Ser humanos* en un sentido más auténtico, y que implique ante todo ser más, es condición necesaria para un modo de habitar genuino sobre la tierra y el comienzo de una forma nueva de vivir.

4. Plena presencia

Sin embargo, no queremos quedarnos aquí. Hemos dicho que lo que es necesario es lograr una vinculación más religante con nuestro mundo, sólo a partir de lo cual es posible un modo de vida duradero para el ser humano. Para lograr ese propósito, podemos añadir otro elemento al cuadro. Ante todo, cuando hablamos de vinculación religante nos referimos a una apertura de nuestra dimensión espiritual, con lo cual no proponemos el compromiso con alguna doctrina religiosa en particular, sino que el logro de una perspectiva que permita un sentido de integración y comunión con el mundo y con los otros.

Nuestra hipótesis es que la persona, además de no tener una comprensión plena acerca de sí misma, en realidad no está *plenamente presente* en su propia experiencia de estar vivo. Ya en la relación con su propia experiencia el sujeto está distante de sí mismo: al evaluar lo que ocurre, el instante, en un modo meramente intelectual, dispersando su atención en el ser afectado por sus percepciones y por toda esa constelación de impresiones, emociones e ideas que emergen del ser conscientes de ellas, retrocede de la *presencia* de lo que ocurre. En consecuencia, el hombre se diluye en un transitar dormido, dissociado de su mundo, persistiendo en la mera satisfacción personal, asumiendo una actitud meramente utilitaria respecto de su entorno y en un reflexionar desvinculado de su propia vivencia. Sin ser verdaderamente dueño de sus comportamientos, es influenciado por la conducta de otros, arrastrado por las fuerzas sociales y motivacionales que concurren en una situación cualquiera. Ignorando que su modo de vivir es un no-estar-presente en su experiencia, limita su acción racional a determinar el mejor modo de comportarse y relacionarse con otros, priorizando a menudo el bien personal por sobre cualquier cosa. Y si consideramos así las cosas, no sorprende que, multiplicado ese modo de vida por el número de los hombres sobre la tierra, su modo de habitar haya entrado en una crisis a la que ahora resulta complejo encontrar una solución.

Estas conclusiones no son accidentales ni constituyen ideas apresuradas. Son observaciones que pueden extraerse de prácticas que permiten una claridad sobre la propia experiencia que no está disponible en la reflexión filosófica. Nos referimos en este caso a prácticas meditativas disponibles en el budismo y que eventualmente permiten la experiencia de la *presencia plena*, en donde la naturaleza de la realidad y de la mente se hace mucho más nítida. No es que queramos defender aquí al budismo como paradigma que sustituya a nuestra forma occidental de evaluar las cosas –simplemente nos atrevemos a considerar esta práctica como una forma vivencial de aproximarnos a esa transformación de la manera de vivir humana que tanto hemos sugerido.

En primer lugar, es necesario precisar a qué nos referimos con “meditación” (pues no ignoramos que en Occidente dicho concepto tiene una connotación muy diferente). Según el biólogo chileno Francisco Varela, cuyo interés fue estudiar la integración entre las ciencias cognitivas y las prácticas meditativas budistas, meditar nada tiene que ver con buscar estados alterados de conciencia. En sus

técnicas fundamentales, la meditación busca todo lo contrario. Su objetivo fundamental es, ante todo, lograr la presencia plena del sujeto en su propia experiencia. Pero, ¿qué queremos decir con *presencia plena*? Considere cómo usted mismo/a podría no estar presente en este instante. Suena extraño pero, para concebirlo, imagine la siguiente situación. Hay una composición musical que es su preferida, supongamos, el primer movimiento de la Novena Sinfonía de Beethoven. Se da el caso de que está solo en casa y puede darse el gusto de disfrutar la composición reclinado en su sofá. Reproduce el disco y se deja llevar. Los primeros compases le emocionan y tan pronto como continúa la obra, la armonía le transporta a una serie de recuerdos, ideas, fantasías o sentimientos en que se afana su mente, hasta que, de pronto, en medio de su ensoñación, la obra ha terminado. ¿Adónde estaba su mente? En general, las personas se consuelan diciendo que disfrutaban del presente, cuando en verdad ocurre lo contrario: mientras conversan con las personas que les son queridas, mientras conducen el automóvil, mientras se desempeñan en sus trabajos, mientras hacen el amor, la mente divaga y se fuga, deambula entre sus contenidos, e incluso si lo único que hace es sentarse en una banca para contemplar una puesta de sol, su mente no está allí.

Esta presencia puede ser lograda, por ejemplo, a través de prácticas meditativas, una de las cuales, la llamada *vipassana* (en sánscrito, “ver con claridad”) consiste en observar las sensaciones del propio cuerpo, de forma metódica y disciplinada. En esta técnica, el sujeto comienza por sentarse en una posición cómoda con los ojos cerrados y con el cuerpo absolutamente quieto. Para lograr la disciplina de la mente, y siendo imposible que la mente quede “en blanco” a voluntad, es necesario concentrarse exclusivamente en un objeto, que en este caso suele ser el fenómeno más disponible, simple y permanente de la experiencia: la propia respiración. Así, el meditador debe concentrarse en percibir cómo ocurren sus inhalaciones y exhalaciones, sin ejercer control sobre ellas, observando las sensaciones que ello produce al rozar las fosas nasales. Dominada esta técnica, debe dirigir su atención a otras partes del cuerpo, observándolo y explorándolo ordenada y sistemáticamente, tomando conciencia de lo que ocurre en cada instante. Pese a la simplicidad con que nuestra descripción presenta a esta técnica, ella representa en verdad un enorme desafío. Y es esta dificultad inicial la que permite comprender una serie de fenómenos interesantes, los cuales, sumados a una práctica intensiva, dan sentido a los elementos doctrinarios del budismo y que, desvin-

culados de estas experiencias, no significan nada. Así describe Varela estas dificultades iniciales:

Los que se inician en la meditación notan cuán dificultoso resulta estar alerta ante un objeto tan poco complejo [la respiración]. El meditador descubre que la mente y el cuerpo no están coordinados. El cuerpo está sentado, pero la mente es ocupada constantemente por pensamientos, sentimientos, conversaciones interiores, ensueños diurnos, fantasías, sopor, opiniones, teorías, juicios sobre pensamientos y sentimientos, juicios sobre juicios, un torrente incesante de acontecimientos mentales inconexos en los que el meditador no repara excepto en esos breves instantes en que recuerda lo que está haciendo (Varela, Thompson y Rosch 2005, p. 50).

Así, el primer descubrimiento que aporta la meditación es el hecho categórico de que no estamos verdaderamente presentes en nuestras experiencias cotidianas, pues, como es obvio, esta divagación permanente de la mente no ocurre sólo mientras se desarrolla la meditación sino que en todo momento. Tal es la naturaleza primordial de la conciencia: la de estar ocupada pero no presente. Luego, se observa la tendencia de la mente a relacionarse con el mundo en un modo meramente discursivo, desde relaciones conceptuales, analíticas, simplificando, integrando o dividiendo, lo cual exhibe en cierto modo la inclinación natural de la mente.

Lo anterior nos obliga a hacer algunas observaciones. En primer lugar, estas prácticas ilustran la brecha que existe entre las filosofías orientales y occidentales; para nosotros, la evaluación y la discusión de las ideas debe darse en una arena racional y desde la mayor distancia posible respecto de la experiencia y su contingencia. Por el contrario, la filosofía budista y también la taoísta enfatizan la necesidad de vincular pensamiento y experiencia. De otro modo, si la mente se relaciona con la realidad de un modo puramente intelectual, ella se distancia del presente y se margina de este. Así, el propósito de estas técnicas es que la mente retroceda desde sus menesteres abstractos hasta la situación de su experiencia actual, al *ahora*. Y, sin embargo, observamos que el hombre occidental vive desvinculado de su experiencia. No escucha verdaderamente a nadie, no se da cuenta de lo que hace en cada instante, no tiene dominio sobre lo que realiza o la imagen que proyecta. En un frenesí sin sosiego, busca en el mundo la satisfacción de necesidades a menudo triviales y que sólo alimentan un desasosiego mayor. Se apega a ilusiones, a un mundo que no es más que la red de evaluaciones intelectuales y asociaciones afectivas que él mismo ha producido y de las cuales a menudo no tiene ningún control. En consecuencia, se evidencia que una causa del sufrimiento

es esa carencia de auto-control, que ocurre por la ignorancia acerca de un estado diferente que, por miles de años, ha sido de dominio popular en Oriente: “Cuando los budistas se refieren a la verdad del origen del sufrimiento, están refiriéndose a un estado mental que es indisciplinado e indómito y que da origen a un estado de ignorancia y sufrimiento” (Gyatso 2004, p. 9). Así, la mente indómita produce inconteniblemente ideas negativas, juicios apresurados que se vuelven palabras y acciones desbocadas, que, sumadas a las de otros, sólo redundan en sufrimiento personal y colectivo. Pero ante todo, ocurre el apego a la imagen que construimos de nosotros mismos y que no tiene más substancialidad que la de una idea. De allí que el llamado de estas tradiciones a despertar del gran sueño en que vivimos.

Todo lo anterior merece un análisis más riguroso que el que nos hemos permitido aquí. De todos modos, nos parece que debería ser claro que si hemos de buscar vías de solución para la crisis en que estamos inmersos, es necesario retroceder hasta el individuo y el modo en que él se relaciona con su realidad. Esto significa que cada uno debe atreverse a pensar en un cambio en su forma de vivir. No decimos cómo deberían pensar los hombres, ni estamos diciendo que debamos ser budistas para poder seguir adelante. Simplemente hemos querido ilustrar que un cambio radical es necesario y que a cada uno le compete la responsabilidad de hacer esa transformación interior, redefiniendo los seres que somos, lo que significa nuestra existencia y, sobre todo, cómo vamos a vivir de ahora en adelante.

Referencias Bibliográficas

- Anónimo (2007). *Dhammapada*. Málaga: Sirio.
- Aristóteles (2001). *Ética a Nicómaco*. Madrid: Alianza.
- (2000). *Metafísica*. Madrid: Espasa-Calpe.
- Grof, S. (1993). “Introducción”, en S. Grof (ed.), *La evolución de la conciencia*. Barcelona: Kairós.
- Gyatso, T. [XIV Dalai Lama] (2004). *Adiestrar la mente*. Valencia: Dharma.
- Jung, C.G. (1984). “Acercamiento al inconsciente”, en C. Jung, *El hombre y sus símbolos*. Barcelona: Caralt.
- (1985). *Los tipos psicológicos* vol. II. Buenos Aires: Sud-americana.
- (2001). *Recuerdos, sueños, pensamientos*. Barcelona: Seix Barral.

- Kant, I. (2005). *Crítica de la razón pura*. Madrid: Taurus.
- (1988). “Respuesta a la pregunta: ¿Qué es Ilustración”, en A. Maestre (ed.), *¿Qué es Ilustración?* Madrid: Tecnos.
- Liotard, J. F. (1964). *¿Por qué filosofar? - Cuatro Conferencias*. Santiago: Escuela de Filosofía Universidad ARCIS. Disponible en: www.philosphia.cl
- Revel, J. F., y Ricard M. (1998). *El monje y el filósofo*. Barcelona: Urano.
- Varela, F., Thompson, E., y Rosch E. (2005). *De cuerpo presente*. Barcelona: Gedisa.
- Von Franz, M. L. (1984). “El proceso de individuación”, en C. Jung, *El hombre y sus símbolos*. Barcelona: Caralt.
- Walsh, R. (1993). “La supervivencia humana”, en S. Grof (ed.), *La evolución de la conciencia*, Barcelona: Kairós.
- Wittgenstein, L. (1992). *Lecciones y conversaciones sobre estética, psicología y creencia religiosa*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- (2007). *Tractatus logico-philosophicus*. Madrid: Tecnos.