

EL INSTINTO ESPIRITUAL EN LA PSICOTERAPIA

La búsqueda del hombre sobre su origen siempre ha estado presente en todas las edades de la vida. Los términos han cambiado, pero el objetivo final es el mismo, el conocimiento de sí mismo. La intención es el gran motor que permite al ser humano llegar al gran lugar que es su objetivo. Todos queremos ser felices, todos queremos estar en paz. Podemos decir que, además del instinto de conservación inherente al ser humano, hay un instinto espiritual que nos requiere caminar hacia ese punto donde deseamos bienestar, armonía y seguridad. Esta búsqueda ha sido motivo de gran confusión a lo largo de la historia de la humanidad. Y aunque han existido escuelas y siguen existiendo, donde se entregan los métodos, sadhanas, claves y caminos exactos para ese despertar interior, lo cierto es que aun así muchos no han terminado el trabajo, y lo dejan para más adelante.

Uno de los principales objetivos en esta búsqueda es el equilibrio entre ser y saber. El conocimiento del corazón nos guía en el espacio de la intuición, y el conocimiento de la mente nos ayuda a aterrizar en las cosas prácticas de la vida. En algunas culturas a esto se le conoce como caminar entre dos mundos.

En la vida del ser humano existen dos grandes objetivos: El avance material y el avance espiritual.

Nosotros vivimos en una gran civilización y disfrutamos de los grandes adelantos técnicos y científicos es por eso que a una parte de la humanidad no le interesa un desarrollo espiritual, o no lo quiere conocer. Esta es la razón de la confusión en la que se vive en el mundo de hoy; confusión que se traduce en enfermedades que se han vuelto “comunes” como el estrés y la depresión. Es necesario que pongamos especial atención en esta última, reflexionando: ¿Es normal que niños la padezcan? Será que una emergencia espiritual se activa dentro de ellos desde pequeños y no encuentran las respuestas y educación necesarias a su búsqueda existencial?

El ser humano es un ser biológicamente perfecto, más psicológicamente es un ser increado, la naturaleza lo crea y le da la libertad de vivir como él quiera, si el quiere evolucionar tiene que detener la inercia de su vida, es por eso que las eternas preguntas de la filosofía perenne: ¿quién soy? ¿de dónde vengo? ¿hacia dónde voy? estarán siempre presentes en la mente de la humanidad.

Para ser una gran cultura se requiere de un desarrollo espiritual e integral en todos los aspectos. Una de las grandes diferencias entre Oriente y Occidente es que cuando alguien nace en el Este se le educa en el objetivo de desarrollarse material e intelectualmente pero el campo ontológico se deja de lado o se le incluye solamente en las historias, fantasías, mitos o en la religión que simplemente se da por añadidura o por tradición. Así que no quedan más que dos caminos para el ser humano que nace en esta parte del mundo: recibir un llamado espiritual porque internamente estamos preparados para ese trabajo o activar el principio ontológico que según muchos sabios y maestros

de la humanidad vive dentro de cada uno de nosotros, al que accedemos regularmente en un estado de crisis existencial.

Términos como estados ampliados de conciencia, estados alterados, autoexploración, etc.; se manejan ahora para explicar la necesidad que tenemos de descubrimos interiormente y saber exactamente quienes somos y de que estamos conformados psicológica, energética y espiritualmente hablando.

Podemos ver miles de aspectos de belleza y luz en nosotros. Esta belleza y amor esta permanente y latente, nunca cesa en su movimiento, es eterno. Es la parte inmortal en nosotros, es el corazón real, nos conecta con el universo interno y el externo. En ese corazón reside nuestro ser. Todo ser humano tiene una esencia espiritual: Dios. Y Dios es Amor. El propósito de toda la propuesta transpersonal de Pneuma es entrar a ese espacio, experimentarlo y permearnos de ese amor para aprender a vivir desde allí.

Desde allí hay consciencia, desde la mente ordinaria no. En esa consciencia nos podemos dar cuenta de cosas de la vida ordinaria en que fallamos y rectificar para situarnos progresivamente en un nivel de consciencia superior en lo cotidiano.

Por medio de la Respiración Pneuma es posible tener un contacto con nuestro Ser Interior y desde ahí acceder a la psique y sus contenidos; tanto al espectro de los valores de la conciencia y nuestra genética Divina como a la multiplicidad del ego o la sombra (miedos, culpas, bloqueos etc.). Esta experiencia desde nuestro espíritu nos aporta una visión panorámica, desde la cual podemos ser observadores de nuestro universo interior, y a partir de allí ser capaces de seleccionar y llevar a la conciencia contenidos inconscientes que tienen una fuerte carga emotiva y, por tanto, una gran importancia psicológica.

El despertar y dar respuesta a este instinto espiritual es una de las claves de la psicología transpersonal que puede sacar de la patología y del sufrimiento al ser humano. Es un trabajo gradual en los individuos, en las familias, los pueblos y en el planeta y posiblemente, de esta manera, algún día logremos una sociedad iluminada

Juan Ruiz Naupari

Bibliografía de referencia:

- Jung, Carl (1970). «The Spiritual Problem of Modern Man». *Civilization in Transition*.
- Dalai Lama (2017). *A call for revolution: a vision for the future*.