

# ¿Auto-realización o iluminación?

---

por Steve Taylor | Extracto de: SALIR DE LA OSCURIDAD

---



Según el psicólogo estadounidense Abraham Maslow, el objetivo último de la vida humana es alcanzar la «auto-realización». Ese es el punto en que satisfacemos nuestro potencial más elevado y nos integramos por completo, liberándonos de la discordia interior. Según Maslow, las «personas auto-realizadas» son distintas de las demás en varios e importantes sentidos. Son totalmente positivas, libres de pensamientos y emociones negativas, y viven espontánea y libremente, sin ningún prejuicio hacia los demás. Son menos materialistas y egocéntricos, pero más altruistas que otras personas, con una mayor necesidad de paz y soledad y una sensación de deber o misión que trasciende sus ambiciones o deseos personales. También cuentan con una gran capacidad de aprecio y una constante fresca perceptiva. En palabras del propio Maslow:

Las personas auto-realizadas tienen la maravillosa capacidad de apreciar una y otra vez, con fresca e ingenuidad, los bienes fundamentales de la vida, con emoción, placer, asombro e incluso éxtasis, por muy trasnochadas que estas experiencias les resulten a los demás... Por ello, para una persona así cualquier puesta de sol puede ser tan hermosa como la primera, cualquier flor puede tener un encanto arrebatador, aún después de haber contemplado un millón de flores... Un hombre puede seguir tan encantado con su matrimonio treinta años después de casarse y maravillarle la belleza de su esposa a los 60 años igual que cuando tenía 20.

Curiosamente, Maslow no ofreció muchos ejemplos de personas «auto-realizadas»... Solo sugirió figuras históricas famosas como Abraham Lincoln, Thomas Jefferson, Albert Einstein y Aldous Huxley. Resulta difícil comprender por qué no encontró ejemplos más cercanos, porque su descripción encaja muchísimo con los transformados. Da la impresión de que se «auto-realizaron», según la definición del término de Maslow. En lugar de destruirlos, el desasosiego y traumas por los que pasaron les llevaron a un estado de auto-realización.

Pero todavía resulta más sorprendente que otra manera de interpretar este estado sea considerarlo como un despertar espiritual permanente.

En *Waking from Sleep*, mostré que las experiencias espirituales —o estados de conciencia más elevados— tienen un número de características diferentes. Entre ellos están una intensidad perceptiva, una conciencia de una atmósfera de armonía y sentido permeando el mundo, una sensación de conexión o incluso de unidad con el mundo, amor y compasión por otros seres humanos, una sensación de paz interior y bienestar y demás. Todos los transformados experimentaron esas características... La única diferencia es que para ellos son permanentes. No solo tienen experiencias espirituales temporales, sino que viven en un estado espiritual permanente.

Ese es el estado de «iluminación» que los buscadores espirituales han buscado a lo largo de la historia, el punto final de caminos espirituales como las ocho ramas del yoga de Patañjali y el óctuple noble sendero del budismo, el punto final de las vidas de renuncia y desapego de monjes y ermitaños. Y ese estado ha sido realizado por personas totalmente normales —hombres de negocios, administradora de tecnología e información, arquitectos y guionistas televisivas— en la mayoría de los casos, gente sin ningún conocimiento espiritual. No se pasaron años meditando ni leyendo textos espirituales ni aprendiendo rituales esotéricos: la iluminación les sucedió así, contra su voluntad, como reacción a su sufrimiento.

Claro está, eso no significa que todos los transformados se hayan iluminado de la misma manera que grandes maestros espirituales como el Buda, Meister Eckhart o Ramana Maharshi. Como ya dije antes, de la misma manera que existen distintas intensidades de experiencias de despertar, también existen distintos grados de despertar espiritual permanente. Todos los transformados están en un estado despierto, pero a diversos niveles.

Incluso en el molde de nuestra psique normal hay personas que experimentan sus características con más intensidad. En algunas el ego es más fuerte que en otras, y por lo tanto experimentan más separación y son menos capaces de empatizar. Hay personas cuya visión del mundo parece ser más automática que la de otras, cuya cháchara mental es más alta y más incesante, o que están más descontentas o neuróticas.

De igual manera, en el molde de la psique «despierta» hay personas que experimentan sus características con más intensidad, gente que tiene una sensación más intensa de la fuerza espiritual permeando el mundo, una sensación mayor de unidad con el cosmos, una mente más tranquila, una sensación mayor de bienestar y demás.

No obstante, en mi opinión, hay algunos transformados que han alcanzado los niveles de despertar o iluminación más elevados, por ejemplo, Stephanie, Glyn, Michael Hutchison y, claro está, los maestros espirituales Russel Williams y Eckhart Tolle .

## ETIS y conversión religiosa

Tal vez se nos ocurra que, en cierto sentido, las ETIS (experiencias transformadoras inducidas por el sufrimiento) son similares a las conversiones religiosas. Cuando una persona se convierte a una religión como el cristianismo o el islam —o a un culto como la cienciología o los *moonis*— también siente que renacen, con una nueva sensación de identidad y una nueva manera de ver el mundo (de ahí el término de cristianos «renacidos»). De repente el mundo tiene sentido para ellas y tiene un nuevo sentido de propósito y significado. Hay estudios que han mostrado que las conversiones religiosas son frecuentemente desencadenadas también por el desasosiego y los traumas, sobre todo una frustración e insatisfacción intensa y problemas de relación. En *Las variedades de la experiencia religiosa*, William James describe la conversión como un proceso en el que un individuo que se siente «equivocado, inferior e infeliz se torna unificado y conscientemente atinado, superior y feliz».

Sin embargo, hay algunas diferencias importantes entre el despertar espiritual permanente y la conversión religiosa. Por ejemplo, mientras que las ETIS suelen ser súbitas y dramáticas, las conversiones acostumbran a ser graduales. La gente no se convierte repentinamente al cristianismo o al islam; por lo general sucede después de un proceso de «estudio de la situación», de investigar las creencias de la religión, acudir a reuniones o leer al respecto. Si una persona siente que puede aceptar las creencias, entonces llega un momento en que subconscientemente se «permite» ser convertido.

Otra diferencia es que las conversiones suelen suceder durante la adolescencia (generalmente a varones adolescentes). El «perfil» típico de la conversión es un joven que lucha por descubrir su identidad y su dirección en la vida. Siente que no encaja en ningún sitio, le resulta difícil establecer relaciones y se siente confuso y deprimido. Sin embargo, la mayoría de los transformados que hemos visto eran mujeres. Y en general —incluyendo a los hombres— eran bastante más mayores cuando tuvieron la transformación. El más joven era Hugh Martin, al principio de la veintena; los siguientes más jóvenes fueron Russel Williams y Eckhart Tolle, ambos a los 29 años. Todos los demás estaban en mitad de la treintena o la cuarentena.

Más importante aún, la conversión suele implicar aceptar un conjunto de conceptos y creencias. Si te haces cristiano has de aceptar el sistema de creencias del cristianismo e

interpretar el mundo en esos términos. Crees que Jesús murió por tus pecados y que un día regresará a la Tierra y se te llevará al Cielo. Sin embargo, el despertar espiritual permanente no implica creencia alguna. No es un cambio de *creencias*, sino un cambio de *ser* y de experimentar el mundo. En todo caso, la mente se torna más libre de creencias y conceptos. El mundo deja de interpretarse a través del filtro de los conceptos, y pasa a serlo de manera mucho más directa e inmediata.

Y finalmente, la conversión religiosa parece ser menos estable y permanente que las ETIS. Mientras que las ETIS no parecen desvanecerse, ni siquiera después de décadas, las conversiones suelen ser temporales. Pueden ser estables durante unos cuantos años, pero finalmente el fervor inicial del converso empieza a desaparecer. Su sensación de alienación y frustración pudiera disminuir con la edad, de manera que deje de necesitar el apoyo psicológico de la religión, o bien pudiera convertirse a otra religión o culto, sustituyendo un sistema de creencias por otro.

Obviamente, las conversiones religiosas implican un tipo de cambio psicológico, pero de un orden diferente. Como escriben los psicólogos William Miller y Janet C'de Baca: «Aunque se superponen, el cambio cuántico [el término que emplean para la transformación espiritual] es un fenómeno mucho más amplio que la conversión religiosa».

En último término, la diferencia es que, con la conversión religiosa, el ego no se disuelve, simplemente cambia sus contenidos. Se le proporciona un nuevo conjunto de creencias y conceptos para apoyarla, que cambia la manera en que la persona interpreta el mundo, pero no su estado de ser. El ego sigue intacto, fuerte y separado estructuralmente. El convertido no pierde su identidad individual: simplemente se subsuma en la identidad de un grupo. De hecho, ese es uno de los atractivos de la conversión: pasar a formar parte de algo más grande que tú mismo y por ello tienes una sensación de pertenencia y comunidad. Pero eso no es trascender el ego; de hecho, es un tipo de egoísmo más intenso, pues al mismo tiempo que se existe como un ego separado, se pasa a formar parte de un ego grupal más grande.

El filósofo Ken Wilber realiza una distinción entre «traslación» y «transformación». Según él, la principal función de la religión es proporcionar consuelo y sentido al ego aislado, ofrecerle esperanzas de cara al futuro —sobre todo de cara al otro mundo— y una sensación de pertenencia. Pero la función de la auténtica espiritualidad es distinta de eso: proporcionar transformación, trascender el ego separado y permitir el nacimiento de un ser nuevo y más elevado. En esos términos, la conversión suele ser un tipo de «traslación».

Cuando experimentas un auténtico cambio espiritual, no sientes que tienes la verdad, que tus creencias son las correctas y que todos los demás están equivocados. Tu conocimiento procede de tu experiencia, no de creencias. Sabes que la vida es importante, que el universo es un lugar armonioso y benevolente y que todas las cosas son esencialmente una, y *no* porque ese sea el sistema de creencias de tu religión, sino porque así es como tú lo *percibes*. Con un auténtico cambio espiritual, no tienes una sensación de

pertenecer únicamente a tu religión o culto, sino a toda la raza humana. No tienes la sensación de unidad solo con tu Dios o con los otros miembros de tu religión, sino con todo el cosmos. Y no necesitas mirar al futuro en pos de salvación y contento, porque los tienes ahora mismo.

## ¿Un estado de auto-engaño?

Cuando el novelista francés Romain Rolland preguntó a Sigmund Freud acerca de la experiencia espiritual de ser uno con el universo, el gran psicólogo la explicó como una regresión a la niñez temprana, cuando el bebé todavía ha de desarrollar la sensación de individualidad y se siente uno con su madre. Si Freud hubiera prestado atención a las ETIS, las podría haber explicado de manera similar, tal vez como un repliegue desde una realidad adulta traumática a un estado de auto-engaño pueril. Un par de escépticos colegas míos han sugerido algo familiar: que esta «transformación» no es sino un tipo de mecanismo de defensa. En su opinión, los transformados no pueden hacer frente al desasosiego y las situaciones traumáticas que tienen frente a sí y por ello cambian a un estado engañoso en el que todo es el polo opuesto de la dura realidad, en el que no hay preocupaciones ni problemas, donde el mundo es un lugar benevolente en lugar de hostil y en el que todo está conectado en lugar de separado. Es parecido a como se desarrolla el «trastorno de personalidad disociativo» (o síndrome de personalidad múltiple). En ese caso, la personalidad reacciona ante el estrés dividiéndose, mientras que en este, reacciona creando una realidad diferente.

El principal argumento contra esta opinión es que el estado de mariposa que experimentan los transformados resulta manifiestamente que no es una regresión sino una progresión. El estado de los transformados está, en todos los aspectos, más integrado y avanzado que el estado humano normal. Los transformados cuentan con una conciencia más intensa de su entorno porque están liberados del mecanismo insensibilizador. Están liberados (o al menos son más libres) de la discordia psicológica que infesta la mente humana: del constante y molesto parloteo mental y del descontento y la ansiedad. Son menos egoístas, más altruistas y empáticos y tienen mejores relaciones. Para ellos, la vida es más rica y satisfactoria. Podemos estar seguros de que un estado de regresión o engaño conllevaría algún tipo de deficiencia cognitiva, una pérdida de capacidades y un deterioro funcional. Pero los transformados han ganado y mejorado en todos los aspectos.

En otras palabras, su estado no es un paso hacia atrás, a un estado inferior de desarrollo, sino un enorme salto adelante. No es una evasión de la realidad sino una inmersión *más profunda* en la realidad.

---

**Fuente:** Steve Taylor, SALIR DE LA OSCURIDAD (La Llave, 2016)