

EL VIAJE: DEL EGO AL ALMA

NATALIE PAATS*

Recibido: 25 de marzo de 2008

Aprobado: 11 de junio de 2008

Tenemos en nuestro interior posibilidades para comprender la realidad de un modo que no puede abordarse con la razón.

RESUMEN

La ciencia occidental materialista no ha tenido espacio para ninguna forma de espiritualidad, llevándonos a una notoria desacralización de la vida cotidiana. Se ha desvalorizado lo espiritual y se ha sobreestimado a la razón, pretendiendo meter al universo entero en ella. Esto representa una gran limitación y nos deja sin respuestas a nuestras cuestiones existenciales. Aceptar esa limitación de la conciencia individual es el punto de partida para dejar de sentirnos desintegrados y volver a conectarnos con nuestra esencia.

Palabras clave: individualidad, Ego, enteógenos, percepción, Estados No Ordinarios de Conciencia, dialéctica existencial, tecnologías de lo sagrado, expansión.

THE JOURNEY: FROM THE EGO TO THE SOUL

ABSTRACT

Western materialistic science has not opened spaces for any form of spirituality, leading to a notorious loss of the sacred sense of daily life. Spirituality has been devalued and reason has been overestimated, trying to place the entire universe

* Licenciada en Psicología (Universidad de la República Oriental del Uruguay). Psicoterapeuta Transpersonal. Facilitadora de ENOCs a través de diferentes técnicas, entre ellas, Plantas Sagradas y Danza Primal. Terapeuta Corporal especializada en Psicología Biodinámica. Formada en Constelaciones Familiares. Operadora Terapéutica en el Centro de Tratamiento y Rehabilitación en la Problemática del Uso Indebido de Drogas "IZCALP". Actual investigación sobre el potencial terapéutico de los ENOCs. Correo electrónico: nataluna56@gmail.com

in it. This represents a great limitation, leaving human beings without answers to their existential matters. Accepting this limitation of the individual conscience is the starting point to stop feeling disintegrated and to reconnect with our essence.

Key words: individuality, Ego, enteogens, perception, Non-Ordinary States of Consciousness, existential dialectics, technologies of sacredness, expansion.

Desde pequeños nuestra percepción se va educando en términos de lenguaje, signos y símbolos socialmente compartidos dentro de una realidad consensuada. Rodeados de objetos que pasan a tener sentido y funcionalidad en la medida en que son compartidos y valorados por los demás, nuestra realidad se va diseñando en pares de opuestos, lindo/feo, me sirve/no me sirve, saludable/enfermo. Con lo que elegimos dejamos su opuesto en la sombra, como si no existiera ni formara parte de la misma realidad.

En nuestra cultura occidental actual, vivimos dentro de los límites de un paradigma científico que descarta cualquier experiencia que no pueda ser empíricamente verificada. Todo aquello que escape de la posibilidad de ser medido o cuantificado carece por completo de valor. Desde esta perspectiva, parece absurdo pensar en la posibilidad de contactar dimensiones trascendentes en nosotros mismos, tocar lo sagrado de nuestra existencia. Al escindirnos de nuestro sentido de integralidad negamos que nuestra espiritualidad, emocionalidad, intelecto y corporeidad son parte de una misma realidad y no de varias.

La investigación moderna de la conciencia muestra que la espiritualidad es una dimensión natural y legítima de la psique humana. Forma parte de nuestra naturaleza la necesidad esencial de vivir experiencias trascendentes que den sentido, plenitud y orientación a la existencia cotidiana.

Podemos decir que el mundo actual no da ni favorece espacios de real interacción con todo lo que nos rodea. ¿Cuánto es el tiempo que verdaderamente “estamos presentes”, interactuando integradamente con el espacio en el que habitamos, con las demás personas y hasta con nosotros mismos?

Son pocos los momentos en los que podemos afirmar que nuestro actuar coincide con lo que íntimamente sentimos, pensamos y anhelamos; momentos en los cuales nuestro cuerpo es vehículo fiel que expresa aquello que somos.

Cansados, con movimientos rígidamente estereotipados, con la respiración limitada, contracturados, acorazados... es difícil que en una corporalidad así podamos realmente percibir e interactuar con lo que la vida nos ofrece a cada momento.

En muchas ocasiones es desde nuestro miedo que percibimos y actuamos en el mundo; siendo el miedo una alerta roja, una percepción o anticipo de que vamos a entrar en un terreno desconocido. Le tememos a algo mientras no lo conozcamos realmente y no podamos reconocernos en él; a la soledad, a un bosque oscuro, al enemigo, a perder el control y hasta al amor, porque nos implica ingresar en zonas que van fuera de nuestros habituales dominios, ingresa lo otro como algo diferente a nosotros y, por lo tanto, amenazante en la medida en que no podemos controlar las variables de reacción ni lo impredecible.

Llenamos silencios, poseemos, competimos, “nos ganamos la vida” y huimos constantemente de aquello que no podemos nombrar, del misterio que envuelve a lo humano, de lo inefable.

Son preguntas que nos cuesta sostener cuando se presentan, lo que resulta tan difícil de denominar adquiere diferentes matices a lo largo del camino en forma de: vacío, sentido más profundo de la vida, fin, trascendencia, alma y muerte. Buscamos gratificaciones simbólicas que calmen momentáneamente la angustia existencial que la ausencia de respuestas nos provoca, apegándonos, consumiendo, acumulando posesiones y conocimientos, buscando formar parte de *algo*. Siendo la dependencia un síntoma que revela la intensidad de este vacío; como dice Marylin Manson en una de sus canciones: “*Hay un vacío en nuestra alma que llenamos con drogas y nos sentimos bien*”. Podemos pensar que detrás de la necesidad de drogas, alcohol u otras conductas compulsivas, se esconde una profunda y mal canalizada necesidad de trascendencia.

En nuestro proceso de individuación nos constituimos como personas, alimentando la falsa percepción de que somos seres aislados y desconectados de todo lo que existe, lo que adquiere su máxima expresión en la función llamada Ego.

El Ego es una construcción evolutiva necesaria y vital para nuestra sobrevivencia y funcionamiento; para crecer es imprescindible desarrollar la conciencia discriminatoria y el sentido de individualidad. Pero indefectiblemente perdemos nuestra conexión

con el resto de la existencia, a medida que confundimos nuestra verdadera esencia con el atractivo y seductor *proyecto egoico*, convirtiéndose éste en una trampa sin salida, que aísla y limita progresivamente nuestra capacidad de crear.

Al negar la existencia del alma o seguir creyendo en la divinidad como algo externo, el Ego pasa a tener un papel protagónico. Al negar lo sagrado y nuestra necesidad innata de conexión espiritual, lo único a lo cual nos queda pertenecer es a la trama de la realidad consensual y aceptada, al juego de roles y guiones, sobreadaptándonos a los estándares de eficacia, logro y felicidad establecidos.

Buscamos desesperadamente pertenecer, que nos amen, seguridad, unirnos, fusionarnos en ese otro “algo” para no estar tan solos, y la mayor parte del tiempo no somos concientes de qué es lo que verdaderamente guía nuestros actos. En esa búsqueda innata e intuitiva de trascendencia, de unión con la totalidad, lo que paradójicamente más temor nos provoca es la pérdida de la sensación de identidad separada del resto, independiente, la disolución del Ego.

El ser humano permanentemente busca y anhela la totalidad, pero a su vez le teme y se resiste a ella. ¿Cómo atender los anhelos de nuestra alma y a la vez seguir funcionando en un mundo concreto?

Un Ego saludable es un Ego permeable, creativo, en interacción. Solamente asintiendo a lo que es, viendo la muerte como parte del proceso natural y presente desde el momento en que nacemos como fuerza que posibilita dinámicamente el cambio y la transformación, y recordando que estamos unidos a una trama común, es cuando podemos volver al mundo más concientes. Es la humilde aceptación de que el *proyecto egoico* está basado y orientado hacia esta fragmentada realidad, en una comprensión ilusoria e limitada de lo que creemos que somos. Es la conciencia de individualidad la que lleva inexorablemente a la conciencia de finitud. Ante la parte que está destinada a volver al todo, tenemos la posibilidad de reconocernos como manifestación de un movimiento universal, eterno e incommensurable.

En un intento conciente por recordar lo sagrado en nuestro día a día, reconociendo nuestra vida cotidiana como una experiencia y una oportunidad, podemos recuperar el sentido trascendente de los actos y las decisiones, tomando la plena responsabilidad que implica vivir. Los pequeños hechos y relaciones interpersonales con su simpleza y complejidad pueden ser en sí mismos activadores de autoconciencia y creatividad.

A lo largo de la historia el hombre ha desarrollado herramientas específicas para contactarse con lo sagrado, buscando expandir su conciencia a través de la danza, la oración, la música, el ayuno, el uso de técnicas de meditación, las plantas sagradas, la privación sensorial, y muchas otras herramientas. El ser humano ha utilizado desde siempre los *Estados No Ordinarios de Conciencia* (ENOCs) como una manera de conocer la naturaleza y a sí mismo, como una fuente para crear y para acceder a los sistemas cosmológicos, mitológicos, filosóficos y espirituales. Alrededor de cada religión o tradición espiritual se han diseñado y perfeccionado técnicas para entrar en estos estados, como parte de un proceso de autoconocimiento, desarrollo y curación, tanto individual como de la comunidad.

La Amanita Muscaria presente en el Rig Veda en las bases de la religión Hindú, el Peyote en los orígenes de la cultura mexicana, el cactus de San Pedro en la región andina y el hongo mágico en la península Ibérica nos muestran cómo alrededor de cada psicotropeo se fue generando un sistema cosmológico, filosófico y un núcleo cultural. Por su función adaptativa, evolutiva y por la capacidad de generar la vivencia de Dios adentro de nosotros, es que se las conoce bajo el nombre de enteógenos.

Ahora, ¿por qué el ser humano tiende a ampliar constantemente su espectro perceptual, en todas las culturas, en todos los tiempos? ¿Qué motiva el consumo de sustancias psicoactivas? Ir más allá de los límites de la mente racional cuyo espacio no parece ofrecer respuestas satisfactorias a las inquietudes existenciales.

Tradicionalmente estas tecnologías de lo sagrado son utilizadas en rituales y contextos que han ido evolucionando orgánicamente con la historia de la propia cultura en la que fueron generados. Han sido utilizados con sabiduría y han ido conservando su carácter ritualístico.

Un propósito claro y un contexto cuidado y seguro son claves para que este tipo de experiencias puedan ser capitalizadas y colaborar así en nuestro proceso de desarrollo, permitiéndonos una verdadera conexión creativa y sanadora con nuestra alma, como ventanas que se abren hacia una posible existencia más plena e integrada.

Cuando una experiencia de este tipo es integrada, provee significado y confianza en nuestro proceso personal y nos alienta a traer esta nueva forma de percibir la realidad a la vida cotidiana, pasando de ser un estado, para integralmente, ir constituyendo un estadio en nuestro proceso de desarrollo.

Sin este cuidado y sin una intención clara, el resultado de la apertura intencionada a *Estados No Ordinarios de Conciencia* (ENOCs) es aleatorio y es más probable que conduzca a un estado de desintegración que a un encuentro con lo sagrado. Es una apertura sin integración.

La experiencia no es un fin en sí misma, sino una de las formas de recordar nuestra esencia. Los enteógenos o drogas visionarias pueden llegar a ser catalizadores en este proceso de reconexión con lo sagrado, ya que el potencial terapéutico de estos estados radica en la posibilidad de ingresar a un espacio donde el funcionamiento lógico pragmático merma, dando lugar a otro tipo de contenidos que hasta ahora no estaban disponibles para nuestro estado de conciencia de vigilia habitual. Dejamos de pensar en lo que somos para pasar a ser uno con el resto de la existencia. Trascendemos este mundo dividido en pares de opuestos para ingresar en un estado de conciencia ampliada donde no hay más que perfección, inteligencia creadora, amor y sabiduría, donde asentimos desde el alma a la realidad tal cual es, donde todo está en su justo lugar, donde no hay conflicto; integrados y expandidos finalmente encontramos paz.

Volvemos con la inocencia renovada de un niño, honrando y dando un voto de confianza a lo sagrado que nos constituye, confiando en nuestro proceso de desarrollo, permeabilizando esta función, tan necesaria pero peligrosa que es nuestro Ego, para que más maduro y más flexible pueda interactuar permitiéndonos estar más presentes y conscientes en nuestra vida cotidiana.

Cuando dejemos de confrontar a la búsqueda de lo más primitivo de nuestro ser con la búsqueda de lo más sutil, podremos recordar que en nosotros se sintetiza lo blanco y lo negro, el bien y el mal, comprenderemos que el cielo y el infierno no son lugares físicos a los que hay que ir, sino lugares internos que hay que recorrer.