

De Ramana Maharsi a la Psicología Transpersonal:

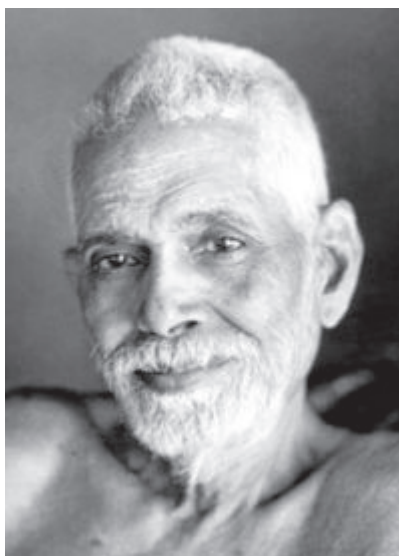
UN INTENTO DE TRASCENDER EL EGO

progresivamente con las tendencias autolimitantes de la mente, que crean la idea de ser individual e impiden la experimentación constante del 'Yo' real, que Ramana definía como un estado de existencia, conciencia, y felicidad absolutas e ininterrumpidas.

En muchas de las tradiciones milenarias orientales se encuentra presente la trascendencia del ego como paso fundamental en el camino de la realización personal. De todas ellas quizás la de India haya sido la más prolífica en modelos teórico-prácticos que han dejado un legado siempre vivo y útil a las nuevas generaciones. En este conjunto destaca la aportación, en el pasado siglo, de Ramana Maharsi, máximo exponente de la idea de auto indagación como camino hacia la autorrealización.

Planteamientos similares aparecen en Occidente por vez primera como corriente teórica hacia finales del siglo XIX, desde la Teosofía y la Filosofía. Estas ideas, a partir de las aportaciones de Jung, derivaron en el nacimiento de la Psicología Transpersonal, cuyo paradigma se asienta y amplía con autores humanistas como Maslow, Sutich y otros, entre los que destacan Assagioli, Metzner, Walsh y, sobre todo, Ken Wilber y Stalishnav Grof.

Ramana Maharsi fue uno de los más importantes maestros espirituales que han surgido en la India. Siendo muy joven alcanzó un estado de conciencia que mantuvo inalterable el resto de su vida, en el que percibía su naturaleza real, la conciencia universal indivisible y única; es decir, *realizó el ser*. Sus enseñanzas verbales se centraban exclusivamente en afirmar que la conciencia es la única realidad existente, y en proponer como método para alcanzar este estado el volver la atención hacia uno mismo a través de la indagación del yo o auto indagación. Esta permite acabar



como mundo espiritual, y trabajaron sobre el estudio científico de los estados no ordinarios de conciencia,

La **Psicología Transpersonal** es la rama de la Psicología que estudia las dimensiones espirituales de la psique humana, y que considera al ser humano como un ser integral, constituido por cuerpo, mente, emociones, y alma.

Wilber y Grof, entre otros autores, introdujeron el término transpersonal en la disciplina en los años sesenta y setenta, para indicar lo que normalmente se designa

en paralelo al descubrimiento de las religiones por parte de la Psicología y al estudio místico comparado. Definieron lo transpersonal como una experiencia, un estado, y un movimiento. Incluye la posibilidad de vivir estados no ordinarios de conciencia, y de superar los límites del ego para identificarse momentáneamente con otras realidades del yo interno.

Según **Grof** esta corriente propone un nuevo paradigma científico, al aceptar la unidad subyacente entre el hombre y el universo, en una visión holística. Muchas experiencias humanas no coinciden con nuestros modelos psicológicos tradicionales. La Psicología Transpersonal da respuesta a esta incongruencia y surge como intento de integrar los estados de conciencia trascendentales. El estudio de estos estados alterados de conciencia indica que existe, con seguridad, una mayor capacidad humana que la definida en las corrientes principales de las disciplinas occidentales, ocupadas tradicionalmente en la conducta y la salud mental, enfoques de la Psicología en donde las experiencias místicas, los estados de éxtasis o de

iluminación eran considerados neuróticos o alucinatorios. El modelo transpersonal no trata de reemplazar ni poner en tela de juicio la validez de los anteriores modelos, sino de ampliar el marco de nuestra concepción de la naturaleza humana, integrando como saludables las experiencias de conciencia expandida que hasta ahora eran consideradas patológicas, y atendiendo a la necesidad espiritual del hombre. Incluye los campos e intereses tradicionales, a los que se agrega el facilitar el crecimiento y la toma de conciencia más allá de los niveles de salud tradicionalmente reconocidos, es decir, el estudio de los estados de salud y de bienestar psicológicos de nivel óptimo.

Las actuales psicologías de Occidente

sólo apuntan por el momento a los trabajos más preliminares de las milenarias psicologías de Oriente. Aspiran a que la persona pueda conocer palmo a palmo su estructura psíquica, e integrar lo escindido, así como a estimular el proceso de individuación, que implica desplegar lo más profundo de sí mismo, para que se



manifieste en todo su potencial. Abarcan, por tanto, los procesos del psiquismo egoico, con sus características propias y sus patologías. Ahora bien, desde la Psicología Transpersonal estos procesos se entienden como trampolín para poder afrontar aquellos aspectos del universo interno que apuntan hacia lo trans-egoico, o sea, lo espiritual, lo trascendente. Y es que no se puede trascender lo que no se conoce, lo que no está sólidamente constituido. Por lo tanto, primero se debe constituir un ego sano y fuerte, y luego buscar trascenderlo.

¿Cuál es entonces el mérito de esta ‘nueva’ corriente transpersonal? En realidad no ha supuesto la aportación de ideas nuevas, sino más bien la validación en Occidente desde el punto de vista de la ciencia (que es la medida de lo aceptable como verdadero y cierto), de un campo de investigación en lo personal de antigua tradición y capital importancia para el desarrollo y la realización del individuo. Al retomar, desde universidades y laboratorios científicos, herramientas como la meditación y la auto-indagación, por ejemplo, se las libera de la connotación peyorativa con la que han convivido frecuentemente desde su introducción en Occidente, y se las acerca a todo un colectivo de personas ajenas y escépticas a las tradiciones orientales.

Esto no debe interpretarse como falta de ideas genuinas en sus postulados. La inmensa mayoría de la gente, especialmente en la sociedad occidental, no está preparada o dispuesta para tener una experiencia mística, ni es conveniente empujarla a dicha aventura. A sabiendas de ello, la Psicología transpersonal es quizás la elección óptima para quien vive y se identifica con una visión occidentalizada y cientifista del mundo, pero siente al mismo tiempo la necesidad de realizarse.

Para terminar sólo resta recordar las palabras de Wilber cuando afirma que si bien los enfoques orientales intentan trascender el sueño del yo, los occidentales tratan de repararlo, para evitar que el sueño se convierta en una pesadilla (o lo que es lo mismo, podríamos añadir, en una patología).

Ana Barnés
Psicóloga

Bibliografía

Godman, David (2005)

Sé lo que eres. Las enseñanzas de Sri Ramana Maharshi, Olañeta-Indica Books.

Grof, Stanislav (1988)

Psicología transpersonal. Nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia, Kairós.

Grof, Stanislav (1992)

La mente holotrópica. Los niveles de la conciencia humana, Kairós.

Grof, Christina y Stanislav (1992)

En busca del ser. Guía para el crecimiento personal, Buenos Aires, Planeta.

Wilber, Ken (1986)

Un Dios sociable. Introducción a la Sociología Trascendental, Kairós.

Wilber, Ken (1993)

Psicología integral, Kairós.

Wilber, Ken (1996)

Breve historia de todas las cosas, Kairós.