

# PSICOLOGÍA Y ESPIRITUALIDAD

## Reconociendo su lugar de encuentro

Cualquier forma de desarmonía indica enfermedad. La manifestación de la enfermedad se puede ver como un árbol. Desde el nivel más superficial, los síntomas físicos, las ramas, abordado por la medicina alopática, hasta el nivel más profundo, la dimensión espiritual, la semilla, abordado por el Raja Yoga.

### CUADRO DE NIVELES DE ENERGÍA EN EL SER HUMANO



Consideremos el primer nivel como el de la bioquímica y la fisicoquímica del ser humano; tratado por la Alopátia. El segundo nivel se refiere a los biorritmos, los impulsos y pulsaciones; tratado por el Naturismo y la Medicina Biológica. El tercer nivel se relaciona con las emociones, los sentimientos y pensamientos; tratado por los métodos psicológicos. El cuarto nivel tiene que ver con las percepciones, la consciencia y la autoconsciencia; tratado por la Psicoenergética y la Sofrología. El quinto nivel corresponde a la intuición, la empatía y telepatía; manejado por los sistemas de meditación. En el sexto nivel podríamos ubicar la Consciencia de Alma y la Consciencia de Dios; en su esencia la Meditación Raja Yoga se ocupa de este nivel considerándolo como la vivencia de la auténtica espiritualidad.

Podemos concluir que la influencia se presenta desde los niveles superiores hacia los inferiores; en sentido contrario la influencia es mínima.

#### El Aporte de la Psicología

Sin duda alguna la Psicología ha aportado grandes beneficios a la humanidad en el sentido de mejorar la calidad de los procesos enseñanza-aprendizaje, develando profundos aspectos de la dinámica del comportamiento humano, incluso ha incursionado con gran acierto en el tema de la relación mente-cuerpo. La mayoría de los métodos psicológicos coincide en la necesidad de practicar el pensamiento positivo como base importante en los procesos de cura. También la psicología se aproxima a la espiritualidad cuando promueve la vivencia de los valores éticos, humanos y espirituales. No obstante, creo que falta más precisión a la hora de definir y aplicar correctamente estos valores.

A veces la Psicología le echa una mirada a la situación crítica de la humanidad considerándola como resultado de malos hábitos o debido a la influencia de aprendizajes o experiencias negativas del pasado. Algunos sistemas psicológicos adoptan, como opción terapéutica, el pensamiento positivo y en eso coincide con la espiritualidad. Naturalmente que el pensamiento positivo, como tal, no es nada nuevo. Sí lo es, el mirar conscientemente todo el tiempo hacia la positividad. Pensar positivamente, significa ver los problemas y reconocer su realidad, pero al mismo tiempo ser capaz de encontrar soluciones a ese problema. Para esto no es suficiente con querer pensar positivamente; debemos primero revisar nuestras creencias y, sobre la base de una toma de consciencia apropiada de nuestros auténticos valores, darle una correcta dirección a aquellas.

### **Más profundidad**

Como sabemos, muchas terapias se enfocan en todo lo errado de nuestras vidas: experiencias traumáticas y otras experiencias negativas. El peligro que yace en esto es que podemos quedar totalmente absortos en esos eventos negativos, los cuales dominarán nuestras vidas completamente.

Entonces, se hace necesario entender las causas de causas: si existen crisis en todas las dimensiones de la existencia del ser humano es debido al materialismo ciego como resultado de la evidente crisis de valores. La crisis de valores, especialmente los espirituales, tienen una causa fundamental: la crisis de identidad. Esta primera ignorancia básica también impide una correcta ligación con la Fuente Suprema de poder, sabiduría y valores espirituales. Sin esto es imposible que el ser humano logre desarrollarse en la dirección y en la forma correcta.

### **El Raja Yoga**

Cuando mencionaba que el Raja Yoga es el método cumbre para desarrollar efectivamente la espiritualidad, es porque su significado es unión suprema. Unión con la Fuente de sabiduría y valores espirituales. La Consciencia del yo como un ser trascendental y la relación dinámica, positiva, consciente y amorosa con un Poder Superior es, en definitiva, la única cura real y duradera para los males del alma y del cuerpo. Sin embargo, los demás sistemas de apoyo sirven de alivio temporal y muletas mientras se llega a las raíces de la transformación definitiva.

En el Entrenamiento con el Raja Yoga se trata de convertir en una disciplina existencial la práctica de la percepción del yo como un punto de luz consciente y dirigir la energía de los pensamientos hacia el Ser Supremo con el entendimiento de quién es Él y dónde reside, hasta que Su recuerdo se haga permanente. Esta unión trae **armonía y fuerza espiritual** que activa los procesos autocurativos de la mente, el intelecto, el subconsciente y la memoria celular, al tiempo que despierta la **sabiduría intuitiva** y moviliza los recursos internos ordenadamente de tal manera que emerjan los **valores esenciales** y nuevos hábitos positivos se desarrollen fácilmente. Tal estado garantiza una permanente actitud positiva la cual nunca permite la falta de esperanza o que la confusión entre en la mente y por eso nos ayuda a mantener nuestra dignidad y nuestro autorrespeto.

En este sentido, el conflicto en las relaciones, tal vez el sistema que está más en crisis, termina. Nuestro cuerpo también experimenta gran beneficio, ya que cuando nuestra mente está en equilibrio y armonía, somos menos sensibles a las enfermedades. Se somatiza el positivo. El Biólogo celular Dr. Bruce Lipton afirma: "La enfermedad en tu cuerpo te dice que tu mente no está en armonía con la naturaleza y que algún aspecto de tu actitud mental necesita cambiar."

Todos tenemos un genio dormido en nuestro interior, desconocido y sin control; cuando logremos despertarlo veremos que las dificultades son solo una ilusión y en su lugar aparecerán oportunidades invalorable para crecer y aprender a disfrutar del juego de la vida. Las adversidades vienen para probar nuestro nivel de desarrollo interno. Una disciplina existencial que posibilite fortalecerme cada día más, no solamente me mantendrá invulnerable frente a la negatividad que reina a mi alrededor, sino que me convertirá en una fuente de inspiración para los demás en el sentido de llevar una vida plena y feliz.

**Javier Gómez**

- ❖ Profesor y estudiante de Brahma Kumaris
- ❖ Consultor en el área de gestión humana
- ❖ Autor de libros de desarrollo personal
- ❖ Sofrólogo, autor de cassettes especializados en el tema