

PSICOLOGÍA DEL DESPERTAR

Budismo, psicoterapia y transformación personal

Welwood John

- **Meditación y mente.**
- **Naturaleza y actitudes de la mente.**

Nacemos con un instrumento extraordinario llamado mente, capaz de sintonizar con los cielos, los infiernos y lo que se halla entre ambos mundos, pero nadie nos ha enseñado nunca el modo adecuado de utilizarlo. En este sentido, la meditación me proporcionó una herramienta para contemplar directamente la naturaleza y la actividad de la mente.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 15.

- **Crítica a la práctica espiritual.**
- **Se usa como refugio y huir.**

Muchos de mis compañeros estaban utilizando la práctica espiritual como un refugio en el que huir de sus problemas personales y me di cuenta de lo mucho que podían beneficiarse del trabajo psicológico. De hecho, la misma comunidad espiritual de la que, por aquel entonces, formaba parte, estaba atravesando una profunda crisis a causa de la negativa de uno de sus líderes –una persona espiritualmente muy desarrollada– a afrontar un narcisismo y un orgullo que le llevaban a actuar de modos sumamente destructivos.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 15-16.

- **Psicología del despertar.**
- **Meditación/ psicología/ conciencia.**

Cualquier psicología del despertar realmente completa deberá investigar la relación existente entre las dimensiones suprapersonales, personales e interpersonales. Mi visión de la psicología del despertar subraya la necesidad emprender una *práctica* en tres dominios diferentes, la meditación (en lo que respecta a la dimensión suprapersonal), el trabajo psicológico (como forma de explicar las relaciones personales) y la práctica de las relaciones conscientes (en cuanto a su dimensión interpersonal).

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 17.

- **Budismo y Psicología.**
- **Meditación y psicoterapia.**

Con ello tampoco quiero decir que pretenda psicologizar el budismo (reduciéndolo a un conjunto de técnicas de salud mental o de principios terapéuticos) ni espiritualizar la psicología (elevándola al estatus de sustituto del trabajo espiritual). Porque, aunque el trabajo psicológico y el trabajo espiritual –o, dicho de otro modo, la psicoterapia y la meditación– puedan solaparse, se trata de dos dominios diferentes que apuntan a objetivos muy diferentes: la integración de uno mismo y la autotrascendencia, respectivamente.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 20.

- **Oriente y Occidente.**
- **Visión vertical y horizontal.**

Desde este último punto de vista, no sólo estamos aquí para comprender nuestra naturaleza divina, sino también para encarnarla en forma humana. Dicho en otras palabras, Oriente se ha centrado en la dimensión vertical y atemporal, mientras que Occidente lo ha hecho en la dimensión horizontal, en el desarrollo temporal de la vida individual.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 26.

- **Mente conceptual - ordinaria.**
- **Opera el ego y el yo-otros.**

En el nivel superficial, la mente utiliza las herramientas de la atención focal y del concepto para fijar su visión en un objeto tras otro. La mente conceptual superficial percibe formas sólidas, piensa pensamientos definidos y registra emociones familiares. Este es el nivel en el que opera el ego a través de la formación de la imagen de uno mismo, estableciendo una división básica entre el yo y los demás que persigue el control y el dominio del funcionamiento cotidiano.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 29.

- **Mente de naturaleza auténtica.**
- **Definición de luz clara.**

Si uno no trata de *pensar* en una respuesta, es decir, si uno sólo mira al experimentador –la propia conciencia de experimentar–, únicamente advertirá una presencia silenciosa que carece de forma y ubicación. Esta presencia que carece de nombre y de forma –esta presencia que se halla dentro, alrededor, detrás y entre todos nuestros pensamientos y experiencias particulares– es lo que las grandes tradiciones espirituales consideran nuestra auténtica naturaleza, el fundamento último, al que también se conoce como Yo esencial o Espíritu Santo.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 30.

- **Tres mentes = tres capas de verdad.**
- **Definiciones básicas.**

Estos tres niveles de la mente conducen a tres órdenes de verdad diferentes. La mente pensante produce las verdades *conceptuales*, lógicas y científicas. Cuando la mente interactúa con la experiencia sentida, da origen a las verdades *experienciales*. Finalmente, la verdad que nos llega a través de la realización de la naturaleza profunda de la mente es la verdad viva –la verdad *contemplativa*– que nos revela una dimensión más profunda del ser que se encuentra más allá de la mente pensante y de la experiencia sentida.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 31.

- **Psicología y espiritualidad.**
- **Eludir problemas emocionales.**

...muy común a servirse de la práctica espiritual como excusa para eludir los problemas emocionales o las situaciones no resueltas. Durante miles de años, el deseo de liberarnos de las estructuras terrenales que parecen atraparnos –el karma, el condicionamiento, el cuerpo, la forma, la materia o la personalidad– ha sido una de las motivaciones fundamentales de la búsqueda espiritual.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 36.

- **Las tres grandes tendencias.**
- **Apego, aversión e indiferencia.**

Según muchas tradiciones espirituales, existen tres tendencias básicas que nos mantienen atados a la rueda del sufrimiento: la tendencia a *rechazar* lo que nos resulta difícil o doloroso, la tendencia a identificarnos con algo sólido que nos proporcione consuelo y seguridad y la tendencia a *insensibilizarnos* para no experimentar, de ese modo, los problemas inherentes al placer y al dolor, a la pérdida y a la ganancia.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 37.

- **Ego y desarrollo espiritual.**
- **Necesidad de ser y después no-ser.**

Las prácticas espirituales apuntan a liberarnos de la identificación exclusiva con la estructura egoica estrecha y condicionada hasta llegar a comprender que somos mucho más que todo eso. Pero, para cosechar los beneficios de este tipo de práctica, deberemos disponer previamente de una estructura egoica con la que poder trabajar. Eso es, precisamente, lo que significa estar arraigado en la tierra.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 40.

- **Práctica budista.**
- **Liberarnos de los kleshas.**

La práctica budista aspira a la liberación de las cinco tendencias universales causantes del sufrimiento, los llamados *kleshas* o venenos raíz: el apego, la agresividad, la ignorancia, los celos y el orgullo. Mientras sigamos identificados con una visión limitada de nosotros mismos, estos *kleshas* seguirán presentándose, sin importar el trabajo psicoterapéutico que hayamos realizado.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 42-43.

- **Cielo y tierra: psicología budista.**
- **Vacuidad y forma.**

Pero, como ocurría con la tienda de mi sueño, ninguna estructura es completamente sólida, sino que siempre está llena de vacío, la dimensión abierta del ser. Así pues, el trabajo psicológico nos ayuda a asumir forma, mientras que el trabajo espiritual subraya lo ilimitado, lo que está más allá de toda forma. El cultivo de esa apertura a la inmensidad del espacio que rodean todas nuestras estructuras es lo único que permite que la brisa fresca del cambio renueve de continuo nuestra vida.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 47.

- **Los tres sellos de la realidad.**
- **Independiente de la vida.**

Poco importa cuál haya sido la historia de nuestra infancia, porque todos nosotros estamos inevitablemente condenados a tropezar, más pronto o más tarde, con lo que el budismo denomina las tres marcas de la existencia: el dolor, la inestabilidad y la falta de una identidad sólida y definida. El ser humano se diferencia del resto de los animales en que no existe prescripción fija alguna sobre el modo de ser humano y bien poco acerca del modo de conocernos y de ser nosotros mismos.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 52.

- **Realidad: despierta y confusa.**
- **Según budismo mahayana.**

La escuela mahamudra del budismo tibetano considera a la mente despierta y la mente confusa como dos aspectos de la misma realidad. Desde esta perspectiva, se dice que la neurosis y la salud, el encadenamiento y la libertad, la existencia y la inexistencia, la patología y el camino emergen simultáneamente como la trama y la urdimbre de la misma tela.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 54-55.

- **Inteligencia psicológica defensiva.**
- **Uso en la visión tántrica.**

Es frecuente que nuestros recursos internos acaben tan entrelazados con nuestras estrategias defensivas que acabemos teniendo dificultades para separar el trigo de la cizaña. Pero la enseñanza tántrica de la coemergencia nos enseña el modo de hacerlo, ya que si todas las pautas defensivas desempeñan una función inteligente y encierran un recurso esencial importante, debemos ir con mucho cuidado para no rechazar de un plumazo nuestra personalidad. Por el contrario, lo que hay que hacer es abrirnos a ella y así descubrir y acceder a la inteligencia y a los recursos que se ocultan en su interior.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 56-57.

- **Aceptarnos tal y como somos.**
- **Primer paso a la iluminación.**

Antes de emprender el verdadero camino tenemos que darnos realmente cuenta de que lo que nosotros consideramos la realidad no es más que una versión de *lo que es*; algo nada sencillo, por cierto, ofuscados, como estamos, por las esperanzas, los miedos, las creencias y las opiniones y formas habituales de sentir y percibir. Es por esto por lo que el primer paso para transformar a la personalidad pasa por aceptarnos tal cual somos, sin dejarnos arrastrar por el miedo a lo que podamos descubrir.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 58.

- **Pautas reactivas: tristeza.**
- **Estamos atrapados en el hábito.**

La conciencia del dolor que nos provoca el hecho de estar atrapados en nuestras pautas reactiva una profunda tristeza interna a la que yo denomino «tristeza purificadora», una tristeza del alma, el reconocimiento del precio que hemos debido pagar para permanecer atrapados en pautas que han acabado alejándonos de nuestra naturaleza superior.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 59.

- **Budismo tántrico y psicología.**
- **Utilizar energía negativa.**

Todas las defensas de nuestra personalidad poseen su propia inteligencia y son completamente comprensibles, todas nos proporcionan un camino. Pero experimentar el peso y las contracciones de la personalidad condicionada es precisamente lo que nos motiva a buscar nuestra naturaleza superior. El problema no reside tanto en nuestra personalidad como en nuestra negativa a seguir creciendo, con lo cual acabamos atrapados y nuestro desarrollo se estanca.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 62.

- **Ego = oriente y occidente.**
- **Como objeto e identidad.**

Los místicos y videntes, por ejemplo, suelen percibir directamente la actividad del ego como un centro de tensión o contracción corporal compacto, firme y opaco. En la vida cotidiana también tenemos una sensación coherente de *identidad* que tiene que ver con la parte de nosotros que se orienta hacia el funcionamiento en el mundo.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 64.

- **El ego es funcional.**
- **Y temporal a largo plazo.**

Cualquier psicología del despertar que admita la existencia de un dominio de la conciencia más elevado que el ego debe reconocer también que el ego funcional es una estructura mental provisional que cumple con una función muy útil para nuestro desarrollo. Desde esta perspectiva, el ego es una especie de director provisional, una instancia gestora creada por la mente con el propósito de navegar adecuadamente en el mundo.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 67.

- **Ego como incompleto.**
- **No basado en el verdadero ser.**

En este sentido, el ego es una forma de conocimiento incompleto, un intento de conocernos a nosotros mismos como seres reales y capaces, en lugar de deficientes. Y si digo que es incompleto es porque no se asienta en nuestra verdadera naturaleza sino tan sólo en la superficie, en la fachada de nuestro ser, lo cual genera un gran problema porque, en tanto que instancia gestora, el ego trata siempre de hacer las cosas bien sin conseguirlo.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 68.

- **El ego en psicología.**
- **Oriental y occidental.**

Desde ambas perspectivas, pues, el ego es una entidad *fabricada* o *construida*, y ambas también están de acuerdo con la afirmación de Ernest Becker de que «el ego defensivo del niño le permite sentir que *controla* su vida y su muerte [...] que posee una identidad singular creada por él mismo, que es, en suma, *alguien*». La única diferencia es que, para el pensamiento oriental, este *alguien* es, en última instancia, irreal y prescindible, mientras que, para la psicología occidental, por el contrario, posee un estatus sustantivo, duradero y absolutamente necesario.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 71.

- **Ego como apego al yo.**
- **Traducción tibetana.**

El término tibetano para *ego* significa literalmente «aferrado al yo» (dak-dzin) o «aferrándome al yo que creo ser». Es esta actividad de aferrarse a cualquier cosa la que convierte a nuestras experiencias –desde perseguir un estatus mundano hasta las formas más sutiles de identificación con ideas, sentimientos o incluso experiencias espirituales– en una actividad egoica.

Desde la perspectiva budista, pues, el ego es la actividad continua que aspira a convertirnos en algo sólido y definido, identificarnos exclusivamente con uno de los polos del campo de la experiencia y mantenernos separados del mundo.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 73.

- **Skandhas y tendencias.**
- **Base del ego.**

La psicología occidental considera al desarrollo horizontal del ego como una estructura que va atravesando una secuencia de estadios que se extienden durante toda la infancia. La psicología budista, por su parte, considera al ego de un modo más vertical e inmediato, como la actividad que se encarga de crear y reforzar instante tras instante la idea que tenemos de nosotros mismos. Desde esta perspectiva, la actividad del ego está compuesta de cinco tendencias estratificadas –denominadas *skandhas*– que se ocupan de conformar nuestra experiencia de la realidad.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 74.

- **Los tres venenos.**
- **Pasión, agresión e ignorancia.**

El tercer *skandha* –denominado *percepción* o *impulso*– es el que nos lleva a asumir una determinada postura (apasionada, agresiva o ignorante) hacia las situaciones que percibimos, respectivamente, de un modo amistoso, amenazador o neutro. En este sentido, el concepto de *pasión* se refiere a la actividad que aspira a buscar, seducir, poseer, incorporar o aferrarnos a aquellas situaciones que confirman nuestra sensación de identidad.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 75.

- **Angustia por el no-yo.**
- **El yo no es sólido ni seguro.**

La angustia existencial es una sensación de muerte inminente que constituye el inicio de la comprensión de que el yo no es nada sólido, de que no tiene ningún soporte verdadero y de que continuamente se halla amenazado por la posibilidad de disolverse en el fundamento del ser sin yo del que emergió. la misma esencia del yo es el *terror a la ausencia de identidad del yo*, el miedo que despierta la apertura incondicional que subyace a cada instante de conciencia.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 78.

- **Ausencia del yo.**
- **Definición de límites convencionales.**

Por todo ello, el miedo de los psicoanalistas a que la ausencia de identidad del yo sea un precursor de la psicosis, la parálisis o la descompensación es infundado. Porque la conciencia sin ego no significa perder los límites convencionales en donde este cuerpo-mente acaba y comienzan los demás. La conciencia sin ego, muy al contrario, ve las fronteras del yo tal cual son, no demarcaciones absolutas que se encargan de defender un territorio claramente separado, sino meras construcciones convencionales.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 79.

- **Realidad como construcción de la mente.**
- **El sufrimiento se puede desarticular.**

No obstante, según la psicología contemplativa budista y también según algunas teorías psicológicas occidentales, nuestra experiencia de la realidad –el modo en que vemos las cosas, cuál es su significado para nosotros y el modo como nos sentimos y respondemos a ellas– es una construcción mental. Y ésta es, ciertamente, una buena noticia porque, si el sufrimiento es una creación de la mente, la mente también puede llegar a desarticularlo.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 80-81.

- **Flujo constante de experiencias.**
- **Dimensión superior... = vacuidad.**

La psicología budista va todavía un paso más allá de la visión estática occidental centrada en los contenidos y de la visión dinámica de la corriente mental como flujo de la experiencia hasta reconocer la existencia de una dimensión superior de la mente, la conciencia no conceptual o el *no pensamiento*, como en ocasiones la denomina. Esta naturaleza más elevada de la conciencia, a diferencia de las formas que habitualmente suele asumir (como pensamiento, sentimiento o percepción, por ejemplo), carece de toda forma. Es por esto por lo que algunas veces se la describe como *vacuidad*.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 82.

- **Funcionamiento mental, tres aspectos.**
- **Diferencial, no diferencial e interacción.**

Así pues, el funcionamiento mental incluye tres aspectos diferentes, los momentos diferenciados e indiferenciados de la mente y el fundamento de conciencia superior en el que tiene lugar la interacción entre ambos, tres aspectos diferentes que la tradición tibetana del *mahamudra* conoce como movimiento, quietud y conciencia. Y la alternancia entre el movimiento y la quietud –los momentos diferenciado e indiferenciado de la mente– configuran el flujo de la conciencia que constituye su fundamento.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 83.

- **Meditación y mente de vacuidad.**
- **Las olas y los océanos.**

El objetivo de la meditación apunta a trascender los contenidos superficiales de la mente. Por debajo de la actividad superficial de la mente y sin importar lo que ocurra en ella –por debajo de la espuma del pensamiento y de la emoción y de los flujos más sutiles de la sensación sentida– yace en absoluto reposo el océano de la conciencia. Mientras sigamos atrapados en las olas del pensamiento y el sentimiento, éstos se nos presentarán como algo sólido y abrumador. Sin embargo, en el momento en que descubramos el trasfondo de la conciencia que yace por detrás de nuestros pensamientos y de nuestros sentimientos, perderán toda su solidez formal y nos liberaremos de ellos.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 89.

- **Inconsciente organiza la realidad.**
- **Con base en el cuerpo-mente.**

El nuevo modelo de proceso inconsciente que propongo en este libro no se basa en la creencia en algún tipo de fenómeno mental exclusivamente interno, sino que considera a la experiencia humana como una forma interactiva de organizar la realidad (con el mundo físico, con otras personas, con la vida y con el Ser) y de relacionarse con ella. Desde esa perspectiva, lo consciente y lo inconsciente no son dos regiones separadas del psiquismo, sino dos formas diferentes de estructurar la relación del organismo cuerpo-mente.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 99.

- **El fondo de la mente.**
- **Es no sólido no fijo.**

Nuestro uso del término fondo tiene aquí un doble significado, porque se refiere tanto a lo que está en el trasfondo como a lo que sirve de fundamento y subyace, engloba y posibilita toda experiencia presente. En la medida en que este fundamento no es sólido ni fijo, sino un flujo orgánico y cambiante, podemos decir que es un “fundamento” infundado.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 101.

- **Atención focal - diferenciar.**
- **Distorsiona la realidad.**

Por su misma naturaleza, la atención focal deja de lado las totalidades y se centra en los fragmentos diferenciados. Se trata de un enfoque limitado que se ve reforzado por la tendencia a percibir de un modo fijo y habitual, creando distorsiones en el campo de la experiencia que el organismo trata de corregir mediante la expresión conductual, imaginativa y emocional (sueños, fantasías y síntomas).

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 104.

- **La mente de sombra.**
- **Efecto de atención.**

La sombra también puede considerarse como un caso de estructuración holística del organismo, en lugar del resultado de una mente inconsciente separada. Desde esta perspectiva, la atención focal subraya selectivamente determinados aspectos del campo de la experiencia al tiempo que ignora otros que acaban, de ese modo, desterrados a la sombra. En este sentido, la sombra se convierte en el reflejo invertido de lo que la atención focal ha subrayado.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 104-105.

- **Conciencia primordial no-mente.**
- **Presencia antes del pensamiento.**

Este fundamento abierto –que el budismo describe como conciencia primordial, mente original o no-mente– tiene lugar de continuo una fracción de segundo antes de que los eventos se interpreten de una determinada manera. Se trata de un tipo de presencia tan transparente y omniabarcadora que habitualmente se ubica en el fondo del campo de la experiencia, mientras los objetos diferenciados de la atención –los pensamientos, las emociones y las percepciones– ocupan el foco de nuestra atención.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 109.

- **Meditación: fundamento abierto.**
- **Claridad y apertura: talidad.**

La meditación nos ayuda a ir despojándonos de los proyectos y distracciones propios del pensamiento y la emoción hasta que, en uno de los huecos de la corriente del pensamiento, irrumpe la conciencia del fundamento como un fogonazo de claridad y apertura. Y debo decir que esa percepción clara de la realidad directa o *talidad* no tiene nada de místico ni esotérico y que en modo alguno puede considerarse como un caso de conciencia introvertida.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 110.

- **Sustrato de la conciencia.**
- **Transpersonal, individual y situacional.**

Este sustrato fundamental de la conciencia pura es una presencia incondicional que puede verse articulada, conformada o elaborada sin perder por ello su apertura expansiva. Desde esta perspectiva la conciencia dimana de la apertura pura, comienza a diferenciarse en el nivel transpersonal, se individualiza en el nivel personal y acaba particularizándose en nivel situacional.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 111.

- **Liberar la mente de hábitos.**
- **Reconocer el espacio vacío.**

¿Cómo podemos liberarnos de los hábitos compulsivos propios de la personalidad condicionada y de la mente conceptual? Según la psicología budista, el intento de cambiar nuestra forma de ser no nos ayuda a despertar ni a liberarnos, sino que tan sólo aumenta la inquietud y la fatiga internas. Lo único que puede servir para despertarnos a la naturaleza de la realidad y vivir plenamente el momento presente es la dimensión espaciosa de nuestro ser que se halla esencialmente libre de todo condicionamiento.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 116.

- **Tres tipos de espacio.**
- **Burdo, sutil y muy sutil.**

El espacio vivido puede ser experimentado de formas burdas y de formas más sutiles. En este sentido es posible distinguir la existencia de tres niveles distintos en nuestra experiencia del espacio, el espacio propio de la orientación corporal, el espacio del sentimiento y el espacio abierto del ser, tres dimensiones que se corresponden aproximadamente con la distinción realizada por el budismo tibetano entre los espacios externos (ordinario), interno (sutil) y secreto (muy sutil).

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 117-118.

- **Espacio sentido.**
- **Expansión/ contracción y superficial y profundo.**

Además de oscilar entre los polos de la expansión y la contracción, el espacio sentido también se mueve entre los polos de lo superficial y lo profundo. Cuando estamos desconectados de la presencia viva de nuestra fuente, nuestro paisaje afectivo se experimenta de un modo más chato, superficial y bidimensional.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 119.

- **Espacio sentido.**
- **Base es conciencia pura.**

Dado que el espacio sentido se expande, profundiza y fluye cuando estamos arraigados en nuestro ser y se contrae, seca y achata cuando nos alejamos de él, es evidente que los distintos espacios sentidos que habitamos son como arroyos distintos procedentes del mismo manantial, es decir, la relación que mantenemos con *el espacio abierto del ser*, la conciencia pura.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 119.

- **Naturaleza amplia de la conciencia.**
- **No hay dualidad.**

En el centro del mandala se halla la sabiduría del espacio abierto que carece de centro y todo lo impregna. A diferencia de la mente egoica –que aspira a convertirse en el protagonista o el director de su mundo–, la naturaleza amplia y espaciosa de la conciencia carece de centro fijo (de punto definido de origen) y de circunferencia (o límite externo). No está aquí en tanto que algo opuesto a allí, no es mío como algo opuesto a suyo y tampoco es el producto de un pensador, autor o director central.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 122.

- **Naturaleza del espacio abierto.**
- **Abandono de identidades.**

Si, por el contrario, aprendemos a relajarnos en esta nueva expansión, podremos descubrir que *el espacio constituye un apoyo* y que es el fundamento que sostiene a todo nuestro ser. Entonces nos sentimos sumamente ligeros, como si estuviéramos flotando en un lecho de nubes, momento a partir del cual el abandono de las viejas identidades deja de ser algo aterrador.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 125.

- **Dos tipos de desarrollo espiritual.**
- **Horizontal y vertical.**

Existen, al menos, dos tipos diferentes de desarrollo, el desarrollo gradual u «horizontal» (en el que progresivamente van apareciendo nuevos descubrimientos y desarrollos, cada uno de los cuales se erige sobre los que le precedieron) y el desarrollo “vertical” más súbito y sorprendente (en el que inesperadamente irrumpe un tipo de conciencia más amplia y profunda que nos permite ver las cosas bajo una luz completamente nueva).

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 128.

- **La sensación sentida.**
- **Significado de la experiencia.**

Una sensación sentida encierra un determinado significado implícito. Veamos ahora lo que queremos decir con cada uno de estos términos. La palabra *significado* implica la presencia de algún tipo de conocimiento o pauta (que no ha de ser necesariamente de tipo lógico y conceptual). El término *sentido* se refiere al componente corporal. El término *sensación* indica que ese significado todavía no está claro. La palabra *implícito*, por último, se refiere a algo que está literalmente “encerrado” o “envuelto”.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 131.

- **Dos tipos de conocimiento.**
- **Mente superficial y cuerpo-mente.**

Y esta «modalidad más plena y amplia» se deriva de la oscilación dinámica entre dos formas de conocimiento, el conocimiento concreto de la mente superficial y focal y el conocimiento más amplio del cuerpo-mente. Cada nuevo paso hacia delante arroja luz sobre una nueva faceta de la sensación sentida que, de este modo, va desenredándose y dando paso al nudo que debemos desatar a continuación. Es así como la forma del problema va cambiando gradualmente y ya no vuelve a experimentarse del mismo modo.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 135-136.

- **Mente de bodhichitta.**
- **El ser puro en todos lados.**

Como el agua se halla presente en toda cosa viva, el ser puro subyace a toda experiencia sentida. Y así como no podemos ver el agua en las formas vivas (en la carne, la hierba o la madera), tampoco solemos reconocer esta apertura última –que el budismo denomina *bodhichitta*, la mente corazón de la iluminación– en el núcleo de toda experiencia que, cuando emerge plenamente en la conciencia lo hace, como dice el zen, «desfondando el cubo».

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 140.

- **Psicología y budismo.**
- **Encontrar y renunciar.**

Así pues, el trabajo psicológico nos ayuda a *encontrarnos a nosotros mismos*, mientras que el trabajo espiritual va un paso más allá y nos ayuda a *renunciar a nosotros mismos*. En este sentido, el trabajo psicológico y el trabajo espiritual, el desarrollo horizontal y la emergencia vertical, encontrarnos a nosotros mismos y renunciar a nosotros mismos, son los dos aspectos de la dialéctica del proceso de autodescubrimiento.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 140.

- **Meditación Maha/Dzogcha.**
- **La presencia espontánea.**

Los primeros estadios de la meditación mahamudra/*dzogchen* enseñan a abandonar toda fijación sobre cualquier cosa que aparezca en la mente, con lo cual el practicante desarrolla la capacidad de relajarse y permanecer despierto en medio de cualquier experiencia. Cuando no existe identificación alguna con el observador ni con lo que se observa, la conciencia no se ve distorsionada por ningún tipo de división y uno accede a una libertad, frescura, claridad y compasión completamente nuevas. En palabras del maestro indio H.L. Poonja, esta conciencia no dual «es su misma conciencia y se denomina *libertad de todo*».

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 144.

- **Bases del sufrimiento.**
- **Yo y la experiencia.**

...el sufrimiento es el resultado los intentos realizados por el observador para enjuiciar, resistirse, luchar y, en suma, tratar de controlar, en suma, las experiencias que considera dolorosas, temibles o amenazantes. Cuando esa lucha cesa es posible dejar de experimentar los sentimientos conflictivos como una terrible amenaza para la supervivencia e integridad del “yo” y comenzar a vivirlos de un modo más inmediato y directo.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 146.

- **La conciencia dividida.**
- **Sujeto-objeto.**

...términos orientales, se denomina *vijñana*, una palabra formada por el prefijo sánscrito *vi-* (dividido) y *jñana* (conocimiento), y que, en consecuencia, se refiere a la conciencia dividida, el estado ordinario y cotidiano de conciencia. Debo decir que el término “dividido” se refiere aquí a la división entre el sujeto y el objeto, entre el observador y lo observado, entre el perceptor y lo percibido que constituye el determinante fundamental de nuestra percepción. Y es que el conocimiento convencional –que incluye el conocimiento proporcionado por la psicoterapia– tiene lugar dentro del marco de la conciencia dividida.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 146.

- **Meditación y talidad.**
- **Ver las cosas como son.**

La meditación nos permite acceder a un tipo diferente de conocimiento, el conocimiento directo de la *esidad* o *talidad*, la inmediatez viva e inefable de una realidad que sólo se pone de manifiesto en la transparencia de la conciencia pura, libre de toda limitación impuesta por las fijaciones dualistas o conceptuales. Cuando esta clase de conocimiento se dirige hacia el interior se convierte en lo que el zen denomina «ver directamente nuestra propia naturaleza», algo que no tiene nada que ver con el pensamiento, la observación ni la reflexión.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 148.

- **Reflexión como observador.**
- **Comprender causas.**

Y es que toda reflexión supone un paso hacia atrás que nos permite distanciarnos de la experiencia y así poder observar examinar sus pautas, sus texturas sentidas, sus significados, su *logos*, incluyendo las creencias y los presupuestos básicos, y también las formas de concebir la realidad que conforman nuestra experiencia.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 152.

- **Conciencia pura.**
- **Libre de confusiones mentales.**

Cuando dirigimos nuestra atención plena al pensamiento podemos advertir la crucial diferencia existente entre el pensamiento y la conciencia, entre los contenidos de conciencia (que son como las nubes que atraviesan el cielo) y la conciencia pura (que es como la inmensidad del cielo). De este modo, la desidentificación nos permite adentrarnos en la conciencia pura intrínsecamente libre de las compulsiones propias del pensamiento y la emoción.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 157.

- **Sems y Rigpa.**
- **Las dos mentes.**

...la tradición *dzogchen* refiere como la distinción entre la mente atrapada en el dualismo (en tibetano *sems*) y la conciencia pura no dual (en tibetano *rigpa*). Como afirma el maestro tibetano Chökyi Nyima, «básicamente existen dos estados mentales: *sems*, que se refiere al estado del pensamiento conceptual que implica la fijación a cualquier cosa [...] y *rigpa*, que significa “libre de fijación” y, en consecuencia, se refiere a un estado de vigilancia natural ajena a todo apego dualista.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 157.

- **Ser y vacuidad.**
- **Desarrollo de la presencia.**

La presencia pura es la realización del ser-como-vacuidad, es decir, del ser sin necesidad de ser *algo en especial*. El ser está vacío, pero no porque carezca de algo, sino porque no puede ser aprehendido en términos ajenos a sí mismo. El ser es, precisamente, lo que nunca puede ser aprehendido ni contenido dentro de ningún tipo de frontera física o de designación conceptual. En palabras de Nishitani: «el ser sólo lo es si es uno con la vacuidad [...] En ese sentido, la vacuidad podría denominarse como ámbito en el que brota ser».

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 160.

- **Atención pura del Mahamudra.**
- **La no-meditación.**

Cuando la conciencia utiliza la reflexión y la atención pura para desembarazarse de los grilletes de la mente conceptual, puede realizar su naturaleza intrínseca como libertad, relajación, apertura, luminosidad y presencia pura, algo que, según el mahamudra, tiene lugar «estableciéndose en su propia naturaleza esencial». Y, puesto que este descanso en la presencia se encuentra más allá del esfuerzo, la atención y la concentración, se le denomina *no meditación*.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 161.

- **Budismo tántrico.**
- **Transformar la energía.**

La tradición tántrica del budismo vajrayana es conocida como el camino de la transformación puesto que, en ella, la experiencia “impura” (la experiencia manchada por la ignorancia, la dualidad, la agresividad y la identificación) se transmuta en experiencia “pura” (que se caracteriza por la conciencia, la apertura, la no identificación y el agradecimiento espontáneo).

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 162.

- **La experiencia pura.**
- **Un ser sin-agenda.**

Mi propio trabajo personal me había enseñado que la apertura a la experiencia tal cual es aporta una sensación más plena de presencia, una especie de “ser-sin-agenda” que proporciona una gran sensación de quietud, aceptación y vitalidad. Aquellos momentos me habían permitido atisbar la modalidad de ser nueva y más profunda que hay más allá de la conciencia dividida.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 165.

- **Meditación de no-hacer.**
- **No reactivo, no controlar.**

El “no hacer” de la presencia incondicional es compatible con un amplio abanico de herramientas terapéuticas, tanto directivas como no directivas. Y debo decir que en modo alguno se trata una actitud pasiva, sino de la predisposición activa a afrontar la experiencia sentida e indagar en ella de un modo completamente imparcial, no reactivo y no controlador.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 166.

- **Sentimientos y atención.**
- **Problema de estar separados.**

Aunque los sentimientos, en sí mismos, no necesariamente conducen a la sabiduría, el proceso de abrirnos a ellos sí que puede hacerlo. En el momento en que dejamos de estar separados de un sentimiento, éste ya no puede seguir manteniendo su aparente solidez, cosa que sólo ocurre cuando lo tratamos como un objeto separado de nosotros.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 168.

- **Proceso de presencia.**
- **Transformar emociones negativas.**

Así, cuando permanecemos presentes en medio del enfado se pone de relieve la fortaleza; cuando permanecemos presentes en medio del sufrimiento se pone de relieve la compasión; cuando permanecemos presentes en medio del miedo se ponen de relieve el valor y la confianza, y cuando permanecemos presentes en medio del vacío se ponen de relieve la paz y la amplitud del espacio, cualidades diferentes, todas ellas, del ser en que se manifiesta la presencia.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 168-169.

- **La conciencia pura.**
- **Base del mahamudra.**

Este tipo de conciencia pura –despojada de toda reacción mental o emocional– de lo que emerge es la que permite que cada experiencia sea exactamente tal cual es, completamente transparente y libre de toda fijación e identificación dualista. La presencia pura permite la *liberación* de la corriente de la conciencia. Este es el mahamudra, el mudra más elevado, la visión última que «permite que todos los seres sean tal cual son».

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 172.

- **Práctica de la presencia.**
- **Mahamudra y Dzogchen.**

La práctica última consiste en aprender a estar completamente presentes y despiertos en medio de cualquier pensamiento, sentimiento, percepción o sensación que aparezca, y verlo, en palabras del mahamudra/*dzogchen*, como el despliegue de la esencia *luminosa* y vacía de la conciencia del *dharmakaya*. Como ocurre con las olas del océano, los pensamientos no están separados de la conciencia, sino que representan la resplandeciente claridad de ésta en movimiento.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 173.

- **Pensamientos en reacción de cadenas.**
- **Presencia y romper cadenas.**

Los pensamientos sólo se vuelven densos y compactos cuando reaccionamos ante ellos, de modo que cada reacción desencadena más pensamientos que van así encadenándose en lo que parece ser un estado mental continuo. Estas cadenas se asemejan a una carrera de relevos en la que cada nuevo pensamiento recoge el testigo del pensamiento precedente y corre con él durante un rato para acabar pasárselo al siguiente. Pero si el meditador puede mantener su presencia en medio del pensamiento –sin identificarse con él ni rechazarlo– desaparece todo testigo que pasa y el pensamiento acaba desvaneciéndose.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 174.

- **Proceso de liberación.**
- **Estar en la presencia.**

Cuando uno está completamente presente en el pensamiento, en la emoción o en la inquietud, todo se relaja y se vuelve transparente al fundamento mismo de la conciencia. Entonces la ola se disuelve naturalmente en el océano, la nube se desvanece en el cielo y la serpiente se desenrosca sola. Y, a este respecto, todas las metáforas dicen lo mismo «Ello se autolibera».

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 175.

- **Actitud de atención plena.**
- **Transformar energía.**

Aquí el enfoque no se centra tanto en lo que estamos experimentando como en *el modo en que estamos* con ello, una actitud de atención plena que alienta una transformación vertical que nos conduce desde la personalidad hasta el ser. Cuando permanecemos presentes en medio del enfado, por ejemplo, nos abrimos directamente a la energía del ser, lo que suele provocar su inmediata transmutación.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 177.

- **Estadios de la conciencia.**
- **Fases desde inconsciente a la presencia.**

Resumiendo la secuencia que acabamos de describir diríamos que existen los siguientes estadios: un primer movimiento del inconsciente, una posterior inmersión prereflexiva en la experiencia (identificación), pensar y hablar acerca de la experiencia (reflexión conceptual), asumir directamente nuestra experiencia (reflexión fenomenológica), mantener la atención testigo sin identificarnos con la experiencia (atención plena), permanecer-presente-con-la-experiencia (presencia incondicional que conduce a la transmutación) y el posterior paso transreflexivo que supone descansar en la presencia abierta de la que emerge cualquier experiencia que no es otra que la vacuidad del puro ser (autoliberación).

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 177-178.

- **Importa estar presente.**
- **No abrir agujeros negros.**

Obviamente, la intención o el deseo de superar el miedo son muy adecuados, siempre y cuando no se trate de alguna forma sutil de rechazo. Y es que la actitud de alejarnos de algún aspecto de nuestra experiencia no hace sino llenar nuestro psiquismo de agujeros negros emocionales. La auténtica curación sólo tiene lugar cuando aprendemos a estar presentes en aquellos lugares de los que antes hemos estado ausentes.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 184.

- **Vacuidad y depresión.**
- **Reacción negativa a l vacío.**

La depresión es una reacción negativa al descubrimiento de la dimensión abierta, ilimitada e inapresable de la realidad que el budismo denomina *vacuidad*. La persona deprimida suele interpretar la vacuidad de un modo personal, como un signo de fracaso o de carencia. Sin embargo, considerada como una oportunidad espiritual, la depresión constituye una excelente oportunidad para descubrir el único apoyo verdadero, el fundamento del ser que yace bajo la superficie de la vida.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 186.

- **Malestar básico por no-aceptar.**
- **Desborde de experiencias.**

Continuamente estamos juzgando, rechazando y eludiendo aquellos aspectos de nuestra experiencia que más incomodidad, sufrimiento y ansiedad nos provocan, embarcándonos en una lucha interna que nos escinde interiormente y nos aleja de la totalidad. Esto es algo que aprendimos en nuestra más temprana infancia, cuando nuestro sistema nervioso se veía desbordado por sentimientos que no podíamos gestionar... y mucho menos todavía comprender. Así fue como aprendimos a cerrarnos y a contraer nuestro cuerpo y nuestra mente fundiendo, por así decir, los fusibles para que nuestros circuitos internos no sufrieran un mayor daño cada vez que nos veíamos desbordados por experiencias demasiado intensas y los adultos de nuestro entorno no supieron ayudarnos.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 189.

- **Creación de identidades.**
- **Oculto el sufrimiento.**

Llega un momento en el que todas estas contracciones se articulan en un estilo global de evitación y rechazo que nos lleva a desarrollar una identidad o una visión de nosotros mismos basada en el rechazo de los aspectos dolorosos de nuestra experiencia. Si, por ejemplo, no podemos hacer frente al enfado, tratamos de convertirnos en «una buena persona», pero esa identidad siempre es parcial y limitada, y jamás recoge la totalidad de nuestra experiencia, la totalidad de lo que somos.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 190.

- **Tres estratos del sufrimiento psicológico.**
- **Amenaza, contracciones y esfuerzo.**

Así pues, el sufrimiento psicológico está fundamentalmente compuesto de tres estratos diferentes: el sufrimiento básico de los sentimientos que amenazan con desbordarnos; la contracción corporal y mental para evitar sentir ese dolor, y el esfuerzo continuo por mantener y proteger una identidad basada en la evitación y el rechazo.

Una de las formas en que tratamos de mantener nuestra identidad consiste en el desarrollo de un complejo conjunto de racionalizaciones –*narraciones* sobre lo que somos y sobre lo que es la realidad– que nos sirve para justificar la evitación y el rechazo.

- **Antídoto al sufrimiento.**
- **Permanecer presente en la experiencia.**

En lugar de elaborar compartimientos más grandes o más elegantes, necesitamos desarrollar el único antídoto posible para todas nuestras visiones limitadas de la realidad, *permanecer presentes con nuestra experiencia tal cual es*. Esta es la presencia incondicional a la que algunos denominan *mente del principiante*.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 193-194.

- **Estado de la conciencia incondicionada.**
- **Estado de base a pensamientos.**

La conciencia pura es el conocimiento directo, no creado, claro y fluido como el agua. Aunque nadamos en el océano de la conciencia pura, nuestra mente está continuamente ocupada saltando de isla en isla, de pensamiento en pensamiento, sin descansar nunca en su fundamento. Sin importar cuán ocupada se halle nuestra mente, nuestra conciencia incondicionada siempre opera silenciosamente en el trasfondo. Esto es algo a lo que todo el mundo tiene acceso, es nuestra realidad más íntima, tan próxima que resulta lo más difícil de ver.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 196.

- **Compasión y realidad.**
- **Conmociones emocionales.**

La cualidad que acompaña a «abrir nuestro corazón roto» es ciertamente agridulce. Por una parte, la realidad nunca se acomoda a nuestras esperanzas (este es el lado amargo) y, por la otra, esa conmoción nos permite descubrir la ternura hacia nosotros y hacia los demás, y la frágil belleza de la vida en su conjunto.

Éste es el origen de la compasión hacia las dificultades que la vida nos depara a nosotros mismos y a los demás.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 200.

- **La experiencia del colapso del mundo.**
- **Base de la práctica budista.**

En algún momento de nuestra vida todos nos vemos obligados a atravesar alguna experiencia que nos conmueve hasta las mismas raíces. Se trata de una experiencia –a la que, a falta de un término mejor, he decidido llamar –*momento de colapso del mundo*– que nadie quiere reconocer y que tratamos de ignorar sumergiéndonos en nuestras rutinas habituales. Para las tradiciones existencial y budista, sin embargo, la experiencia en la que parece desvanecerse el suelo que nos sostiene constituye una experiencia fundamental.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 202.

- **Los cuatro colapsos del Buda.**
- **Toma de conciencia.**

El mismo Buda era un príncipe indio que nació en un mundo cargado de tradiciones y de significados sociales. su vida estaba determinada de antemano por su padre y por su casta social, y estaba destinado a ser el heredero del reino de su padre. No obstante, el impacto que le provocaron cuatro momentos de colapso del mundo –la vejez, la enfermedad, la muerte y la visión de un santo errante– fue tan demoledor que socavó los cimientos en que hasta entonces se había sostenido su vida y le llevó a tomar la determinación de emprender su propia búsqueda personal.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 206.

- **Yo convencional.**
- **Construcción de identidades.**

La psicología occidental también afirma que el yo convencional no es algo propio de la naturaleza de las cosas, sino un mero constructo. Nosotros somos quienes creamos nuestra identidad a partir de las «representaciones sobre uno mismo» y de las imágenes interiorizadas de las interacciones tempranas que sostuvimos con nuestros padres y con el entorno social.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 207.

- **Creación de identidad.**
- **Hacer y ser lo mismo.**

La palabra *identidad* proviene de un término latino que literalmente significa «lo mismo». En este sentido, tener una identidad literalmente significa tratar de ser el mismo día tras día. De este modo, nuestra identidad nos proporciona cierta solidez y la utilizamos para huir de la aterradora experiencia de colapso del mundo. Pero la identificación no deja de ser una forma de falsa conciencia. Una identidad fabricada nunca podrá ser real porque se basa en la identificación con cosas extrínsecas y, en consecuencia, jamás podrá proporcionarnos una auténtica satisfacción y seguridad.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 207.

- **Colapso de identidades.**
- **Sucedan con mucha rapidez.**

Pero, por más claramente que lo sepamos, el colapso de las viejas estructuras –y, en particular, el colapso de nuestra sensación de identidad– resulta sumamente doloroso. La vida es un flujo incesante y, en consecuencia, debemos estar dispuestos a atravesar una serie de crisis de identidad, sobre todo en una época tan acelerada como la nuestra, en donde los significados que sustentan la vida de las personas se erosionan más rápidamente y las crisis de identidad experimentan una escalada sin precedentes.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 209.

- **Renuncia al Yo.**
- **Desarrollo de la budeidad.**

Renunciar a la necesidad de ser *alguien* y abandonar la lucha por aferrarnos a los viejos significados que configuran nuestra identidad permite abrir, aunque sólo sea brevemente, un claro en nuestra mente. Y todo ello, a su vez, pone de relieve una inteligencia y un bienestar básico que la tradición budista conoce como *naturaleza búdica*, la claridad, transparencia y cordialidad básica intrínseca a la conciencia humana.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 212-213.

- **Utilidad del ego y vacuidad.**
- **En función de la personalidad.**

Aunque, hablando en términos *absolutos*, el ego convencional sea una ficción, desde otra posee una utilidad *relativa*, especialmente para quienes carecen de una sensación de identidad estable. Una vez que se ha establecido cierta sensación de apoyo y confianza, es posible abrirse a la vulnerabilidad que acompaña al hecho de permanecer abiertos. Este tipo de confianza y amistad con uno mismo es especialmente importante en el caso de los clientes altamente perturbados, para que la vulnerabilidad no se convierta en una fuente constante de ansiedad.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 217.

- **Meditación y vulnerabilidad.**
- **Necesidad de ser libres.**

La meditación nos enseña a permanecer abiertos y a ser amables para permitir el colapso de nuestro mundo y descubrir que no sólo no acaba con nosotros, sino que nos hace más fuertes. El hecho de afrontar las situaciones más difíciles nos capacita para ser más compasivos con los demás y ayudarles también a aceptar su propia vulnerabilidad. Desde el punto de vista del budismo, la vulnerabilidad básica constituye el germen de la iluminación que ya se halla presente dentro de cada uno de nosotros.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 218.

- **Chitta: mente-corazón.**
- **Visión budista de razón-sentimientos.**

Aunque el pensamiento occidental defina a la mente como razón y al corazón como sentimiento, los budistas utilizan el mismo término sánscrito *chitta* para referirse a la mente y al corazón (de hecho, cuando los budistas tibetanos hablan de la mente, señalan a su pecho). Siglos de experiencia meditativa han acabado poniendo de relieve que la mente –el rasgo fundamental de la conciencia humana– no es tanto la mente pensante como la gran mente, el conocimiento directo abierto y amoroso hacia todo lo que es.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 220.

- **Corazón cerrado.**
- **Por no aceptar las cosas.**

Nuestro corazón se cierra cuando no nos permitimos tener nuestra propia experiencia, sino que comenzamos a juzgarla, criticarla o tratar de convertirla en algo diferente de lo que es. No es infrecuente que, cuando nos sentimos enfadados, necesitados, dependientes, solos, desconcertados, tristes o asustados creamos que algo funciona mal en nosotros. Continuamente estamos poniéndonos condiciones a nosotros mismos y a nuestras experiencias: «Algo debe funcionar mal en mí cuando me siento así... Yo sólo puedo aceptarme cuando mi experiencia se ajusta a mi ideal».

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 221.

- **La naturaleza es bondad.**
- **Mente permanente abierta.**

...como que nuestra naturaleza primordial es incondicionalmente sana, porque se halla conectada la realidad. Este tipo de bondad primordial trasciende las nociones convencionales de bondad y maldad, y se encuentra más allá de la personalidad y de la conducta condicionada que siempre entremezcla tendencias positivas y negativas. Desde esta perspectiva, las conductas malas y destructivas no son sino el resultado de la acción de personas que ignoran la salud que se oculta en su naturaleza esencial.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 222.

- **Metta para el budismo.**
- **Amabilidad incondicional.**

El correlato budista de la consideración positiva incondicional es la amabilidad amorosa incondicional (*maitri*, en sánscrito y *metta* en pali), la cualidad que nos permite aceptar a los demás y a su experiencia. Pero es evidente que, antes de poder aceptar a los demás, debemos aceptarnos a nosotros mismos. Y eso fue, precisamente, lo que me enseñó la meditación.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 223.

- **Aceptación plena.**
- **Tal y como somos.**

Uno permite que las cosas se presenten tal cual son, sin tratar de mantener ni de eliminar nada, sin manipular en forma alguna la experiencia y sin tratar de acomodarla a ningún ideal. No conozco modo más amoroso y compasivo de tratarse a uno mismo y de aceptar el abanico completo de nuestra experiencia que abrirnos el espacio necesario para ser tal cual somos y dejar que las cosas se manifiesten sin detenernos en ellas y regresando a la simple presencia.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 223.

- **Plena atención y aceptación.**
- **Que la mente se calme.**

El agua de la conciencia sólo recupera su transparencia cuando nos damos cuenta de la suciedad y reconocemos que nosotros no somos el ruido provocado por la turbulencia del pensamiento y del sentimiento. Y es que, cuando dejamos de reaccionar ante él –lo que sólo enturbia más nuestra conciencia– el barro puede volver sedimentarse en el fondo.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 224.

- **Aceptación del flujo existencial.**
- **Desarrollo de metta (maitri).**

Y es que la interrupción de este flujo natural provoca obstáculos y acorazamientos que acaban enfermándonos física y psicológicamente. Es también por esto por lo que, cuando el terapeuta extiende *maitri*, la amabilidad amorosa incondicional, hacia la experiencia y el ser de su cliente, pone las condiciones para que comiencen a disiparse las nubes de la autocensura y la energía pueda circular de nuevo libremente.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 226.

- **Ego y protección amorosa.**
- **Fluir con fuerzas negativas.**

Nuestro ego es un testimonio claro de la fuerza del amor. Se desarrolló como una forma de protegernos de las amenazas percibidas a nuestra existencia, fundamentalmente, la falta de amor. Erigimos las defensas de nuestro ego precisamente en aquellas regiones en que era más patente nuestra carencia de amor, de modo que, cada vez que se pone en marcha una estrategia defensiva, préstamos también un homenaje implícito a la importancia del amor.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 228-229.

- **Depresión y pérdida de bondad fundamental.**
- **Creación de visión errónea de uno mismo.**

La depresión aparece cuando dejamos de experimentar la bondad y vitalidad de nuestro corazón, y es un sentimiento de pesar y opresión que muy a menudo se deriva de la represión del enfado y del resentimiento. Y es que cuando, en lugar de considerar al enfado como una expresión adecuada de nuestra vitalidad, lo amordazamos, acaba estancándose y convirtiéndose en amargura. Las personas deprimidas mantienen en su interior esta amargura y le dan vueltas hasta acabar enfermando. Comienzan perdiendo el contacto con su bondad esencial y acaban convencidos de que ellos o el mundo son intrínsecamente malos.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 232.

- **Factores de sufrimiento dukha.**
- **Nueve causas básicas.**

La tercera marca de la existencia es el *sufrimiento* intrínseco a la vida humana; el sufrimiento que acompaña al nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte; el sufrimiento provocado por el intento de aferrarnos a cosas que cambian continuamente; el sufrimiento de no poder alcanzar lo que queremos; el sufrimiento de vernos obligados a afrontar lo que no queremos y el sufrimiento de hallarnos condicionados por circunstancias que se encuentran más allá de nuestro control.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 234.

- **Vacuidad y seguridad.**
- **Estados mentales perturbados.**

Desde esta perspectiva, las diferentes psicopatologías son el resultado de nuestras distintas reacciones ante el vacío y ante las tres marcas de la existencia. El paranoico es el que cobra conciencia de su vulnerabilidad y trata de culpar a los demás («¿Quién está haciéndome esto?» «Todo el mundo está contra mí»); el sociópata trata de huir de cualquier modo de la provisionalidad de la existencia; el esquizoide y el catatónico se cierran para no sentirse afectados por las vicisitudes de la vida; el narcisista se empeña en consolidar a toda costa un yo, y el deprimido, por último, no deja de culparse a sí mismo por cómo son las cosas y por el sufrimiento que experimenta cuando descubre que la vida se le escapa de las manos.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 235.

- **Depresión y narración interna.**
- **No son reflejos de la realidad.**

La depresión se mantiene mediante las “narraciones” –construcciones mentales, juicios o interpretaciones sobre la experiencia– completamente equivocadas que nos contamos acerca de nosotros mismos o del mundo. Normalmente no nos damos cuenta de que nuestras historias son invenciones y creemos que constituyen el fiel reflejo de la realidad.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 237.

- **Objetivo de meditar.**
- **Conocer las narraciones.**

En este sentido, la práctica de la meditación enseña a desarrollar un sano escepticismo hacia las facetas narrativas de nuestra mente. Hablando en términos budistas, la práctica de la meditación alienta el cultivo de *prajña*, la sabiduría discriminativa que permite diferenciar la realidad de las creencias y la experiencia inmediata de nuestras interpretaciones mentales acerca de esta experiencia.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 237.

- **Danza de la vacuidad del yo.**
- **Shiva y vajrayana.**

El gran baile cósmico de Shiva (del que habla la tradición hindú) o de Vajrayogini (en la tradición del budismo tibetano) tienen lugar en el escenario del fundamento sin fundamento en el que todo nace y muere continuamente. Estas antiguas imágenes del baile cósmico celebran la ausencia de identidad del yo y la provisionalidad de la existencia como una fuente de gozo que no de depresión.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 241.

- **Aceptación de las emociones.**
- **Sentir las emociones.**

Si aprendiéramos a sentir lo que estamos sintiendo, en lugar de reaccionar ante ello, condenarlo o tratar de eliminarlo, y nos adentráramos más profundamente en las emociones, tal vez pudiéramos aceptar más plenamente todo lo que la vida nos depare. A fin de cuentas, los problemas sólo son conflictivos cuando nos sentimos incómodos con los sentimientos que activan en nuestro interior.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 242.

- **Emociones en psicología occidental.**
- **Como algo ajeno a uno.**

Desde la época de Platón, las “pasiones” han sido consideradas como nuestra «naturaleza inferior». Según Freud, las pasiones se originan en el *ello* (en el “id”), «en ese caos primigenio, en ese caldero de bullente excitación», una visión que, obviamente, dificulta el proceso de llegar a aceptarlas como parte de nosotros mismos. Ésta ha sido la actitud tradicional con la que el pensamiento dualista occidental ha contemplado a las emociones como algo *ajeno* y separado de nosotros.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 243.

- **Gráfica de la experiencia sentida.**
- **De lo vital a la emoción.**



Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 244.

- **Bondad básica.**
- **Base de la vitalidad esencial.**

Lo que Dubos escribe aquí es el simple gozo de ser, la *bondad básica*, la sensibilidad primordial a la realidad que descansa en su núcleo y que no depende de que las circunstancias reales en que vivamos sean buenas o malas.

Al igual que el agua es el soporte de la vida en tanto que elemento universal presente en todos los tejidos vivos, esta vitalidad esencial es la fuente de nuestra sensibilidad y del flujo de la energía que nos alienta.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 245.

- **Sentimientos y emociones.**
- **Definiciones de cada una.**

Las emociones son una modalidad más intensa de las sensaciones. En este sentido, el sentimiento de tristeza puede erigirse sobre el sufrimiento, el sentimiento de irritación puede convertirse en rabia y el sentimiento de miedo puede transformarse en pánico. En cualquiera de los casos, uno de los rasgos distintivos de la emoción es que atrapa completamente nuestra atención, no puede ser ignorada y habitualmente asume una forma reiterada y predecible. Los sentimientos, por su parte, son más sutiles y fluidos que las emociones.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 246.

- **Meditación de la emoción.**
- **Sentir sólo la energía.**

A diferencia del enfoque psicológico, el enfoque meditativo de la emoción no está orientado hacia el contenido de los sentimientos, su significado o las estructuras psicológicas subyacentes. Muy al contrario, la meditación nos permite establecer un contacto más directo con los sentimientos, sin tratar de descubrir su significado. En este sentido, la meditación nos enseña a permanecer abiertos a la energía encerrada en las violentas irrupciones de la emoción.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 249.

- **Transmutar la emoción.**
- **Es pura energía mental.**

Habitualmente parecemos estar atrapados en las emociones pero, en cuanto les prestamos la adecuada atención, no encontramos en ellas nada más sólido ni fijo que nuestros juicios o historias al respecto. En su estado más puro, las emociones son expresiones de nuestra energía vital. Es sólo nuestra reacción y la historia vital con la que revestimos («mi enojo es correcto porque...» o «mi tristeza es mala porque...») lo que las convierte en algo denso y pesado.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 250-251.

- **Transmutar las emociones.**
- **Base del Vajrayana.**

Esta imagen de transparencia y luminosidad en la que la emoción se transforma en una ventana abierta a una vitalidad más profunda es particularmente relevante en el caso del budismo tántrico o vajrayana. *Vajra* es la claridad indestructible y diamantina del estado despierto de la mente que manifiesta como la sabiduría del espejo. El vajrayana (que literalmente significa «camino del diamante»), la claridad absoluta, considera que el mundo se halla naturalmente iluminado.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 254.

- **Meditación en emociones.**
- **Todo es energía mental.**

Resumiendo, pues, la aproximación meditativa a las emociones tal y como la cultiva prácticamente el budismo tántrico implica mantenernos en nuestro lugar y permanecer presentes en medio de cualquier tormenta emocional, dejar de lado los juicios y guiones al respecto, y llegar a sentir las emociones más directamente y abrirnos a toda energía y poder. Si lo hacemos así podremos descubrir la intensa ternura de nuestra vitalidad.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 255.

- **Realizar y actualizar.**
- **La mente de luz clara.**

Comparada con su actualización e integración plena en el entramado de la vida cotidiana, la realización espiritual es una tarea relativamente sencilla. La *realización* tiene que ver con el reconocimiento directo de nuestra naturaleza última, mientras que la *actualización*, por su parte, se refiere a la integración de esa realización en todas las facetas de nuestra vida cotidiana. Cuando, en una situación de práctica o retiro intensivo, las personas experimentan una apertura espiritual, suelen creer que todo ha cambiado y que nunca volverán a ser las mismas.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 258-259.

- **Desarrollo espiritual y psicología.**
- **Liberación y transformación.**

No obstante, después de siglos de divorcio entre la vida espiritual y la vida mundana, la situación humana en este planeta es tan desesperada que se necesita un nuevo tipo de integración psicoespiritual que antes sólo había existido de un modo muy ocasional: la integración entre la liberación (la capacidad de trascender el psiquismo individual y adentrarnos en el espacio no personal de la conciencia pura) y la transformación personal (la aplicación de esa conciencia a la transformación de todas las estructuras psicológicas condicionadas de un modo tal que permitan su completa metabolización y la consecuente liberación de la energía e inteligencia congelada que se haya encerrada en su interior, alentando así el desarrollo de una presencia humana más plena y rica que pueda movilizar los potenciales todavía no realizados de la vida en esta tierra.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 262.

- **Espiritual y psicología.**
- **Desarticular y trascender.**

En el mejor de los casos, el trabajo psicológico pone de manifiesto y ayuda a desarticular las estructuras, formas e identificaciones condicionadas en que se haya atrapada nuestra conciencia. La práctica espiritual, por su parte –especialmente la de orientación mística– aspira a trascender las estructuras, identificaciones y preocupaciones humanas condicionadas para que podamos acceder a la realización directa de lo transhumano.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 263.

- **Desconexión con la tierra.**
- **Necesidad de controlar por la mente.**

Por esto las deficiencias en la crianza del niño suelen ir acompañadas de una falta de *hara* que provoca la desconexión con la tierra y el énfasis desproporcionado en el intelecto racional tan característico de la cultura occidental. Es como si, para compensar la falta de una sensación de seguridad y apoyo en el propio vientre, los occidentales trataran de conseguir la seguridad y el control «escaleras arriba», controlando la vida con su mente. Pero, detrás de los esfuerzos del ego por controlar la realidad con la mente, se oculta una gran sensación de miedo, ansiedad e inseguridad.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 269.

- **Vacuidad como no-estructura.**
- **Situación oriental y occidental.**

...las familias tradicionales orientales suelen proporcionar a sus hijos el suficiente espacio y permiso para que se comporten de un modo no estructurado, una actitud que permite que el niño se sienta más cómodo con el vacío al que podríamos denominar *ser no estructurado*. Y es que nuestra cultura –que subraya el hacer, el tener y el conseguir a expensas del ser– experimenta la vacuidad como algo ajeno, amenazador y aterrador. No es de extrañar, pues, que los niños nacidos en el seno de una familia o de una sociedad que no reconoce ni valora al ser, interpreten sus modalidades no estructuradas como una deficiencia, una insuficiencia o una carencia.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 270.

- **Individualización y budismo.**
- **La visión de occidente.**

...el gran regalo de occidente es el desarrollo de una *expresión individualizada* de nuestra verdadera naturaleza, a la que también podríamos denominar *alma* o *presencia personal*. Esta individualización de la verdadera naturaleza es el modo único como cada uno de nosotros puede servir de vehículo para encarnar la sabiduría, la compasión y la verdad suprapersonal de nuestra naturaleza absoluta.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 274.

- **Crítica a maestros orientales.**
- **No saben de psicología.**

En particular, no suelen comprender la vergüenza, la culpa, la alienación, la falta de confianza y el odio hacia sí mismos y, mucho menos todavía, la tendencia al *bypass* espiritual que les lleva a utilizar las ideas y prácticas espirituales para eludir las cuestiones personales y emocionales inconclusas, no consolidar su frágil sensación de identidad y menospreciar sus necesidades, sentimientos y quehaceres evolutivos en nombre de la iluminación. En mi opinión suelen enseñar autotrascendencia a personas que todavía carecen del necesario apoyo en sí mismos.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 274.

- **Abuso de la espiritualidad.**
- **Algo común en occidente.**

Utilizar la espiritualidad para tratar de compensar los defectos de individualización –separación de los padres, desarrollo del respeto hacia uno mismo o confiar en la propia inteligencia– nos expone una multitud de peligros que acechan a quien emprende un camino espiritual, como el llamado materialismo espiritual (que consiste en utilizar a la espiritualidad para apuntalar un ego inseguro), la grandiosidad y la inflación, la mentalidad «nosotros contra ellos», el pensamiento de grupo, la falta de discriminación y la fe ciega en un maestro carismático.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 276.

- **Verdad relativa y absoluta.**
- **Mente-cuerpo y presencia.**

En tanto que seres humanos vivimos en dos niveles y, en consecuencia, nunca podemos reducir la realidad a una sola dimensión. Nosotros no somos tan sólo ese organismo cuerpo-mente relativo, sino que también somos ser, la conciencia y la presencia absoluta que trasciende con mucho nuestra forma corporal y nuestra historia personal. Pero tampoco podemos concluir que *sólo* seamos ese absoluto más grande y sin forma, porque estamos encarnados en este individuo concreto.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 278.

- **Súper-ego espiritual.**
- **Forzar las cosas.**

Además del *bypass* espiritual, otro gran problema que aqueja a los buscadores occidentales es la exacerbada susceptibilidad al «súperego espiritual» una severa voz interna que actúa como un juez implacable criticando todo lo que hacemos: «debes meditar más y practicar más intensamente», «eres demasiado egoísta», «no tienes la suficiente devoción».

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 282.

- **El sí y no como energía.**
- **Desarrollo de la conciencia.**

El impulso inteligente contenido en el «sí» del deseo es el anhelo a expandirse y conectar más plenamente con la vida. Por su parte, la inteligencia contenida en el «no», es la capacidad de discriminar, diferenciar y protegerse a uno mismo y a los demás de fuerzas potencialmente dañinas. En este sentido, la energía contenida en el «no» puede convertirse en una puerta de acceso a la fortaleza y el poder que nos permiten trascender los aspectos más limitadores de nuestro condicionamiento.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 285.

- **Aspecto absoluto y relativo de las personas.**
- **Ser indiferenciado y diferenciado.**

Si el aspecto absoluto de nuestra naturaleza –el ser indiferenciado– es como la clara luz, en el lado relativo –el ser diferenciado– es el espectro de los distintos colores contenidos dentro de esa luz. Desde esta perspectiva, *realizar el ser diferenciado es el camino de la liberación, mientras que encarnar las cualidades del ser diferenciado es el camino de la individualización* en su sentido más profundo, el despliegue de nuestros recursos más intrínsecamente humanos, que existen a modo de semillas potenciales en nuestro interior, pero que a menudo se ven bloqueados por los conflictos psicológicos.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 288-289.

- **Desarrollo individual psicológico.**
- **Contacto con la naturaleza absoluta.**

En la medida en que aprendemos a escuchar nuestros imperativos individuales más profundos dejamos de estar esclavizados a un pasado condicionante y la estructura de nuestro carácter deja de ser un obstáculo para el reconocimiento y la encarnación de nuestra auténtica naturaleza absoluta. De este modo, nuestra naturaleza individualizada se convierte en una puerta abierta a lo que nos trasciende.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 291.

- **Causas del sufrimiento.**
-

El budismo, por ejemplo, considera que el origen del sufrimiento reside en la tendencia de la mente a aferrarse y fijarse (tanto en los pensamientos como en las imágenes sobre uno mismo, los sentimientos egocéntricos y las percepciones distorsionadas) y en la ignorancia de la fuente más profunda de nuestra experiencia (el poder luminoso, expansivo y creativo de la conciencia).

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 291.

- **Centralidad del ego.**
- **Actúa contra la vacuidad**

Desde una perspectiva budista u ontológica, esta identidad egoica también actúa como una defensa contra la vacuidad –la dimensión abierta del ser, con toda su incertidumbre, impermanencia e insubstancialidad– que el ego considera como una amenaza a su existencia. Desde una perspectiva más psicológica, la identidad consciente también sirve de defensa contra la sensación subyacente de deficiencia interna que originalmente experimentamos en nuestra infancia como respuesta a la falta de amor, conexión o aceptación.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 292-293.

- **Absoluto y relativo.**
- **Relación ser y persona.**

De hecho, expresar la verdadera naturaleza absoluta de un modo completamente personal y humano puede ser uno de los potenciales evolutivos más importantes de la interfecundación entre Oriente y Occidente, entre las enseñanzas contemplativas orientales y las comprensiones psicológicas occidentales.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 296.

- **Visión tántrica.**
- **Masculino - femenino.**

A diferencia de otros muchos métodos budistas y orientales, la perspectiva tántrica centra su atención en la relación existente entre la verdad absoluta y la verdad relativa, entre el cielo y la tierra, entre el vacío y la forma, entre la realización y la encarnación, una relación que representa gráficamente como unión erótica entre divinidades masculinas y femeninas –ojos completamente abiertos, brazos ondeando al aire y una franca sonrisa– rodeados de un halo de energía resplandeciente. ¡Son amantes que no sólo están gozando, sino que también están despertándose mutuamente!.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 303.

- **Relaciones de pareja.**
- **Sustentables en la iluminación.**

El mejor modo, en mi opinión, de cultivar un nuevo tipo de compromiso en la relación de pareja es el de considerarla como una ocasión para despertar a nuestra auténtica naturaleza. Para que una relación florezca es preciso que refleje y promueva lo que realmente somos, más allá de cualquier visión limitada estipulada por la familia, la sociedad o nuestra propia mente. En este sentido, la relación no tiene que basarse en una mera forma, función o sentimiento, sino en la totalidad de nuestro verdadero ser.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 308.

- **Corazón y karma.**
- **Desarrollo de la turbulencia.**

Si nuestro corazón es como una llama, nuestro *karma* o nuestros hábitos condicionados son el combustible que alimenta ese fuego. Es cierto que quemar el viejo *karma* crea una gran turbulencia, pero no lo es menos que también libera poderosos recursos internos que se hallaban ocultos detrás de nuestras pautas habituales. Y cuando esas pautas empiezan a disgregarse, podemos acceder a un espectro más amplio de nuestras potencialidades humanas.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 312-313.

- **Visión del mundo dual.**
- **Conflicto tierra y cielo.**

Siglos de desequilibrio entre las maneras de ser masculina y femenina han dejado una profunda herida en el psiquismo humano de la que nadie puede escapar y cuyas consecuencias impregnan tanto nuestra vida interna como nuestra vida externa. Internamente considerada, se trata de una división entre la mente y el corazón, entre el sentimiento y el pensamiento, entre la ternura y la fuerza que se manifiesta externamente en la guerra entre los sexos y en una actitud estúpida ante la naturaleza que está poniendo en peligro nuestro planeta.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 314.

- **Meditación y aceptación.**
- **Superar la mente reactiva.**

Digamos, para comenzar, que el hecho de permanecer sentados en silencio atendiendo a la respiración y permitiendo que los pensamientos y sentimientos aparezcan y se desvanezcan por sí solos nos ayuda a superar la separación de nuestra propia experiencia. Entonces advertimos que el intento de aferrarnos a las experiencias que nos gustan y de alejarnos de las que nos desagradan nos impide estar completamente presentes y nos mantiene atrapados en la mente reactiva.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 317.

- **Flujo tierra-cielo.**
- **De la forma al vacío.**

Así pues, por más importante que sea respetar nuestras necesidades (principio terrenal), también lo es no identificarnos con ellas (principio celestial). Y, del mismo modo, debemos ser capaces de comprometernos con los demás (forma), sin perder por ello la capacidad de soltar la relación, renunciar a nuestras agendas e ideas preconcebidas y abrir el espacio suficiente para que la relación discurra tal cual es (vacío).

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 318.

- **Camino medio budista.**
- **No identificarse con los polos.**

Existe un camino para trabajar con las polaridades y contradicciones inherentes al ser humano –que el budismo denomina «camino medio»– que consiste en no identificarse con nada, ni con el placer ni con el dolor, ni con la separación ni con la fusión, ni con la identificación ni con la separación. No se trata, en modo alguno, de una especie de insípido punto medio, sino que, muy al contrario, exige estar lo bastante atentos y despiertos para no quedarnos atados a ninguna posición, sin importar cuán justa pueda parecer.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 319.

- **La no identificación.**
- **Afirmarse y no los deseos.**

La no identificación, por el contrario, significa no atarnos a nuestras necesidades, nuestros gustos y nuestras antipatías, porque, si bien es cierto que tenemos ciertas necesidades, también lo es que estamos conectados con nuestro ser superior, donde esas necesidades dejan de ser perentorias. Así pues, en un determinado momento puede ser necesario afirmar nuestros deseos y, en el momento siguiente, renunciar a ellos.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 320.

- **Amor incondicional.**
- **Desarrollo del corazón abierto.**

Cuando nuestro corazón se abre a alguien que nos ha conmovido profundamente es muy probable que, sea cual fuere la forma que acabe asumiendo la relación, experimentemos una unión con esa persona durante el resto de nuestra vida. Y es que el amor incondicional se mueve por razones que la razón jamás podrá conocer. El amor incondicional no impone ninguna forma determinada a la relación.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 328.

- **Cerrar el corazón.**
- **Genera problemas psicológicos.**

En realidad, es imposible cerrar el corazón, lo único que podemos hacer es *desconectarnos* de él erigiendo una barrera a su alrededor, una estrategia que acaba encerrándonos en nuestro interior y separándonos de los demás. Reprimir, pues, el flujo natural de salida de energía del corazón provoca un estancamiento energético que engendra todo tipo de problemas psicológicos.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 330.

- **La aceptación amorosa.**
- **Estar presente en el dolor.**

Tenemos que empezar precisamente donde estemos, lo cual implica *permanecer* con nuestra herida o nuestro enojo y *permitirle ser* sin tratar de corregirlo. Es cierto que permanecer abiertos en esas condiciones nos hace sangrar, pero no lo es menos que la aceptación amable y respetuosa de ese sufrimiento ayuda a despertar nuestro corazón y permite que la fuerza del amor siga fluyendo.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 335.

- **Alma como principio de la persona.**
- **Se complementa a lo absoluto.**

El alma es el elemento más distintivamente humano, el intermediario entre lo absoluto o lo divino (que es nuestra naturaleza última) y el ego condicionado (al que las tradiciones espirituales consideran la fuente de toda ilusión). A diferencia de nuestra naturaleza divina –que es universal e idéntica en todos nosotros– el alma es nuestra conciencia individual. El alma es nuestra auténtica naturaleza tal y como se despliega y desarrolla en el tiempo y el espacio, durante el curso de una vida. A diferencia del absoluto –que es eterno y que «como era en un principio, es ahora y siempre será», el alma es el principio del *devenir*.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 368.

- **Trabajo espiritual y cotidiano.**
- **Verdad absoluta y relativa.**

Pero yo establezco una distinción entre el trabajo espiritual en su sentido más puro (que implica comprender nuestra naturaleza absoluta) y el trabajo del alma (que supone encarnar esa naturaleza superior en nuestra vida personal a través del vehículo del cuerpo-mente). Desde esta perspectiva, la relación es un tipo de trabajo del alma, que también es sagrado.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 371.

- **Presencia incondicional.**
- **Conciencia y bondad.**

Necesitamos desarrollar la capacidad de ver y abrirnos a lo que realmente somos a través de la *presencia incondicional*, cuyos dos rasgos distintivos son la toma de conciencia y la amabilidad, en este caso, cobrar conciencia de nuestras pautas condicionadas inconscientes y de las creencias que las sustentan.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 374.

- **Los tres kayas.**
- **Definiciones básicas.**

El juego de la mente

1. Desde la perspectiva budista de los tres *kayas*, los contenidos de la conciencia pertenecen al *nirmanakaya* (el reino de la forma manifiesta), la pulsación de la mente, con su alternancia entre el movimiento y la quietud, pertenece al *sambogakaya* (el dominio de la energía) y el fundamento abierto mayor de la conciencia, descubierto por vez primera en los momentos de quietud, es el *dharmakaya* (el reino del ser puro, eternamente presente, espontáneo y libre de cualquier fijación formal).

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 380.

- **Bondad budista.**
- **Naturaleza de uno.**

Traducción de un término tibetano que se refiere a la naturaleza sana de nuestro ser, así como a la maravilla y al gozo intrínseco que supone ver la esencia de las cosas. No se trata, por tanto, de una actitud inocente que ignore el mal, la codicia y la agresividad de la conducta humana, sino que se refiere al despertar y sensibilidad incondicional que constituyen nuestra misma esencia.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 386.

- **Dzogchen definición.**
- **La conciencia pura.**

***Dzogchen* (tibetano).** Literalmente, gran realización o perfección. Enseñanza última de la tradición no-dual tibetana que apunta a la naturaleza pura de la conciencia no conceptual. El *dzogchen* suele conocerse también como el camino de la autoliberación, porque subraya la importancia de permitir todo lo que aparezca en nuestra experiencia sin reaccionar en forma alguna. Cuando uno aborda su propia experiencia de este modo nuevo y no reactivo se libera espontáneamente de cualquier fijación o tensión que, en ese momento, se revela como la misma conciencia pura.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 388.

- **Flujo de la mente.**
- **Momentos diferenciados e indiferentes.**

Flujo de la mente. La corriente continua de la actividad de la mente que alterna entre el movimiento y la quietud, entre los momentos diferenciados de la mente (pensamientos, sentimientos, sensaciones y percepciones) y los momentos indiferenciados de la mente (el espacio abierto, los huecos, el silencio y el no-hacer), que apuntan a la paz incondicional del fundamento del ser que subyace al flujo de la mente.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 389.

- **Karma definición.**
- **Respuestas condicionadas.**

Karma. La cadena de causas y efectos, respuestas condicionadas y pautas habituales. Más concretamente, se trata de la transmisión de tendencias de un momento mental al siguiente, el proceso mediante el cual una cosa conduce a otra... habitualmente sin mucha conciencia de nuestra parte. Muy a menudo, el camino del despertar se ve como el proceso que nos permite cobrar conciencia para que las pautas inconscientes del pasado dejen de gobernar nuestra vida.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 390.

- **Kleshas definición.**
- **Fijaciones emocionales negativas.**

Kleshas. Fijaciones emocionales que acompañan a la actividad egocéntrica, a saber, el orgullo, la agresividad, la codicia, los celos y la indiferencia.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 391.

- **Estructura de mente.**
- **Burdo, cuerpo y gran mente.**

Bien podríamos decir que el cuerpo-mente constituye un puente que conecta el funcionamiento superficial de la mente orientada hacia la forma con la dimensión más profunda y sin forma de la *gran mente*, la conciencia no conceptual. Esta conciencia no conceptual es la esencia más amplia de la mente, la presencia eterna y viva que da origen a toda la actividad de la mente en los otros dos niveles. Los tres niveles mencionados se corresponden con los cuerpos burdo, sutil y causal...

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 391.

- **Dzogchen y no-meditación.**
- **Presencia pura sin técnicas.**

No meditación. Término de la tradición *dzogchen* que se refiere a descansar completamente, sin atenerse a ningún tipo de técnica meditativa, en la presencia pura y transparente de la conciencia que existe por sí sola. Desde esta perspectiva, los métodos formales de meditación todavía permanecen dentro de la esfera de la mente conceptual, porque implican alguna intención o método. La no meditación consiste en la fruición de la práctica de la meditación que trasciende por completo toda mente conceptual.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 392.

- **Samsara = círculos.**
- **Ideas como realidades.**

Samsara. Modo en que la mente crea una visión ilusoria de la realidad partiendo de ideas equivocadas o falsas. En tibetano, este término implica «girar en círculos». El *samsara*, en consecuencia, es la confusión y el sufrimiento resultantes de la falta de reconocimiento de nuestra auténtica naturaleza que nos lleva a basar nuestra vida en la ficción del yo construido, creyendo que nuestra idea de lo que somos constituye la realidad misma.

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 395.

- **Skandha's definición.**
- **Los cinco agregados del ser.**

Skandha. Literalmente hablando, agregado de tendencias que configuran los ladrillos con los que construimos el ego. Los cinco elementos constituyentes de la actividad del ego son la *forma* (la tendencia a contraernos ante el fundamento abierto y a consolidar al yo como algo separado de los demás, así como separado también de ser), el *sentimiento* (asumir una actitud a favor o en contra basándonos en esa división esencial), el *impulso* (identificarnos, rechazar o ignorar), la *conceptualización* (desarrollar guiones detallados y creencias sobre el yo y los demás) y la *conciencia* (el flujo continuo de actividad de la mente, la mente ocupada).

Psicología del Despertar. Welwood John. Editorial Kairós, 2001. España. Pág. 395-396.