

Despertar

¿Son las experiencias espirituales cada vez más comunes?

por Steve Taylor | 9 de julio de 2017



¿QUÉ son las experiencias espirituales? No pienso en ellas en términos religiosos. Las veo como momentos en los que nuestra conciencia se vuelve más intensa y expansiva de lo normal, de modo que el mundo que nos rodea se vuelve más real y vivo, y sentimos un fuerte sentido de conexión con la naturaleza y otros seres humanos. Podríamos sentir una sensación de alegría o quietud interior, y sentir que de alguna manera el mundo que nos rodea está "en armonía" o tiene un significado que nos resulta difícil de expresar.

Si una persona religiosa tiene esa experiencia de este tipo, bien puede interpretarla en términos religiosos. Podrían verla como un regalo de Dios, y creer que la vitalidad y armonía que perciben es una visión de lo divino o del cielo. Pero si no eres religioso, no hay razón para pensar en estos términos. La experiencia es solo psicológica. Sugiere que nuestra visión normal del mundo es limitada y, de alguna manera, incluso aberrante. En las experiencias de despertar, hay una fuerte sensación de "ver más", de expandirse más allá de los límites y de percibir una realidad más auténtica.

Mi investigación muestra que las experiencias de despertar están conectadas a ciertas actividades y situaciones. Están asociadas con el contacto con la naturaleza, las prácticas espirituales, como la meditación o la oración, las actividades deportivas (como correr y

nadar) y el sexo. También están fuertemente asociadas con estados de intensa agitación psicológica. Es decir, paradójicamente, a menudo ocurren en medio del estrés y la depresión, o en relación con eventos traumáticos de la vida, como enfermedad, divorcio o duelo.

Sin embargo, una de las cosas más interesantes de estas experiencias es que aparentemente se están volviendo más comunes. En una encuesta de Gallung de 1962, solo el 22 por ciento de los estadounidenses informaron que "alguna vez tuvieron una experiencia religiosa o mística". En 1994, el 33 por ciento de las personas respondieron que sí a la misma pregunta, mientras que en 2009, la cifra había aumentado al 49 por ciento. La investigación del Pew Research Center en EE. UU. ha mostrado una tendencia similar. En 2007, el 52 por ciento de los estadounidenses informaron que regularmente sentían una "profunda sensación de paz espiritual y bienestar". En 2014, la cifra se situó en el 59 por ciento. En 2007, el 39 por ciento de los estadounidenses dijeron que regularmente sentían una "profunda sensación de asombro acerca del universo", una cifra que aumentó al 46 por ciento en 2014. Quizás sea significativo que estos aumentos están estrechamente relacionados con una disminución del interés en la religión organizada.

En el Reino Unido, las encuestas del Centro de Investigación de la Experiencia Religiosa (originalmente creado por Sir Alister Hardy) han tenido hallazgos similares. En una encuesta de 1969, la pregunta "¿Alguna vez ha experimentado una presencia o poder, ya sea que lo llame Dios o no, que sea diferente de su yo cotidiano?" fue respondida afirmativamente por el 29 por ciento de las personas. En 1978, la cifra había subido al 36 por ciento, y luego al 48 por ciento en 1987. En 2000, hubo un fuerte aumento al 75 por ciento, un aumento del 27 por ciento en 13 años (que fue, coincidentemente o no, exactamente la misma cifra por la cual la asistencia a la iglesia disminuyó durante el mismo período). (1)

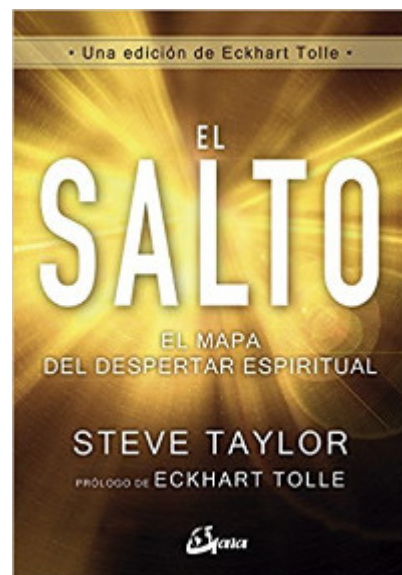
¿Un movimiento colectivo?

¿Por qué las experiencias espirituales son más comunes ahora que hace unas décadas? Podría ser que simplemente las personas se sienten mejor al reconocerlas, o son más abiertas a la hora de hablar de ellas. Ahora que hay una conciencia más general de la espiritualidad en nuestra cultura, y conceptos como "paz espiritual y bienestar" son una parte más común del discurso, podría ser simplemente que más personas están describiendo sus experiencias de esta manera, cuando podrían haberlas descrito en otros términos en décadas anteriores.

O tal vez es correcto tomar la investigación en su justo valor. Tal vez las experiencias espirituales en realidad se están volviendo más comunes. Este es el enfoque que asumo en mi nuevo libro *The Leap: The Psychology of Spiritual Awakening (El Salto: El Mapa del Despertar Espiritual)*. Sugiero que las experiencias espirituales son atisbos de un nuevo estado del ser que poco a poco se está volviendo más normal para los seres humanos. Este es un estado de mayor funcionamiento al que llamo "despertar", en el que una persona siente una mayor sensación de bienestar, claridad y conexión. Tiene una conciencia más intensa del mundo que la rodea, un mayor sentido de apreciación de la naturaleza, una amplia perspectiva global y un sentido de empatía que abarca a toda la raza humana en

general. En muchos sentidos, es una variante permanente y continua de la "experiencia del despertar".

He encontrado muchos ejemplos de personas que cambian a este estado de mayor funcionamiento en medio de una intensa agitación psicológica, por ejemplo, pérdida de un ser querido, enfermedad grave o alcoholismo. Describo algunos de estos ejemplos en *The Leap*. Este cambio es bastante común y puede verse como una variación del "crecimiento postraumático". A veces me refiero a él como "transformación postraumática". También hay cientos de millones de personas en todo el mundo que están cultivando gradualmente el despertar siguiendo prácticas espirituales como la meditación y el servicio, o caminos espirituales como el budismo, el yoga o la cábala. Un interés cada vez mayor en el autodesarrollo, las prácticas espirituales y las tradiciones es una de las tendencias culturales más significativas de nuestro tiempo.



A mí me parece que hay un movimiento colectivo hacia el despertar, que se manifiesta en una variedad de formas, una de las cuales puede ser la frecuencia cada vez mayor de las experiencias espirituales.

Notas:

1. Estoy agradecido a mi colega autor Jules Evans por llamar mi atención sobre esta investigación.

Fuente: *Psychology Today* (<https://www.psychologytoday.com/>)