

# Ocho mitos sobre el despertar espiritual

por Steve Taylor 13 de noviembre de 2017



Uno de los objetivos de mi libro *The Leap* es aclarar exactamente lo que significa ser espiritualmente despierto. A través de mis años de investigación sobre este tema, me he dado cuenta de que muchas de las ideas y suposiciones comunes sobre este estado —algunas de las cuales solía yo mantener— simplemente no son ciertas. Existe una gran confusión sobre el "despertar espiritual" o la "iluminación" en general. Muchas personas tienen el impulso de "despertarse", pero no están completamente seguras de hacia dónde se dirigen, o cómo llegar allí.

Parte de esta confusión es el resultado de las innumerables formas en que tantas tradiciones diferentes interpretan el concepto. **Si le preguntaras a cientos de diferentes maestros espirituales o autores espirituales cómo definirían "despertar" o "iluminación", probablemente obtendrías cien respuestas diferentes.** Mi objetivo es aclarar algo de esta confusión identificando con mayor precisión las características del despertar y estableciendo exactamente lo que significa vivir en ese estado.

También es importante para terapeutas, médicos y otras personas con profesiones relativas a la curación tener una comprensión más clara del despertar espiritual. Cuando ocurre repentina y dramáticamente, el despertar puede ser un proceso difícil, que involucra trastornos psicológicos y, a veces, incluso físicos.

Aquellos que no tienen experiencia en prácticas o tradiciones espirituales pueden estar confundidos acerca de lo que les está sucediendo a ellos, o a su paciente o cliente. **Las personas en un proceso de despertar necesitan todo el apoyo y la comprensión que podamos brindarles para poder negociar los desafíos de esas etapas iniciales del despertar.** Los familiares y amigos pueden pensar que el ser querido que esté despertando se está volviendo psicótico e innecesariamente los derivan a tratamientos psiquiátricos, como medicamentos, que pueden obstaculizar el proceso de despertar. Cuanto mayor sea el conocimiento sobre las características del despertar, es menos probable que esto suceda.

**Otra razón por la que necesitamos una comprensión más clara es que nos da un medio para distinguir entre el falso y genuino despertar.** Como los maestros espirituales no están regulados, siempre ha habido un problema con las personas engañadas o explotadoras que se instalan como "gurús" y explotan a los seguidores vulnerables. Pero si tenemos una idea clara de lo que realmente *significa* estar "despierto", entonces debería ser más fácil identificar a los maestros fraudulentos o engañados.

Así que permítanme resaltar ocho mitos comunes sobre el despertar y luego explicar por qué creo que son falsos.

### **Nº 1: El despertar es inusual.**

Este es uno de los mayores malentendidos sobre el despertar, y que yo mismo solía creer. Cuando comencé mi investigación, me sorprendió lo fácil que era encontrar casos de personas que habían despertado. Y eso sigue siendo cierto. Estoy continuamente sorprendido por la gran cantidad de ejemplos con los que me encuentro — las personas despiertas que encuentro por casualidad o sincronidad, y las personas que se ponen en contacto conmigo para decirme que han pasado (o están pasando) por la misma experiencia.

En la mayoría de los casos, son personas que no pertenecen a ninguna de las tradiciones espirituales o saben muy poco sobre ellas. A menudo son personas ordinarias que buscan una comprensión del notable cambio que han experimentado. En consecuencia, estoy seguro de que hay miles de personas más que han experimentado este cambio (en su mayoría debido a una intensa perturbación psicológica) y aún tienen que darle un sentido, o incluso contarle a alguien sobre ello, por temor a ser malinterpretadas.

### **Nº 2: El despertar es extraordinario.**

Las personas que experimentan el despertar a menudo se sorprenden de lo *ordinario* que parece, de lo natural y fácil que parece. Se siente completamente *familiar*, incluso si no tenemos ningún recuerdo de haberlo experimentado antes. De hecho, cuando despertamos, es nuestro modo normal de estar "dormido al volante" lo que parece peculiar y antinatural. Este estado de sueño se siente aberrante en su discordia, constricción y visión sombría y limitada de la realidad. Cuando despertamos, tenemos la sensación de regresar a casa al lugar donde deberíamos estar desde el principio.

### **Nº 3: El despertar nos hace pasivos e inactivos.**

¿Las personas despiertas simplemente no se sientan y meditan todo el día, inmersas en su propia dicha? Es cierto que las personas despiertas disfrutan mucho más de *ser* que de *hacer*. Sin embargo, aunque pueden pasar mucho más tiempo que otras personas "sin hacer nada", también pueden ser extremadamente activos.

**El aumento de la actividad generalmente se expresa a través de la creatividad o el altruismo — y a veces ambos.** Las personas despertadas que son artistas tienden a ser extremadamente prolíficas. Autores despiertos como D.H. Lawrence, Walt Whitman y William Wordsworth escribieron miles de poemas, con una energía creativa casi inagotable. Esta prolífica creatividad es posible porque hay poca interferencia entre la propia mente del artista despierto y la fuente de creatividad trascendente.

También hay muchos ejemplos de personas despiertas que han realizado esfuerzos altruistas con una energía y determinación increíbles. Uno de los mejores ejemplos es Florence Nightingale, quien creó de forma eficaz la enfermería profesional moderna, fundando muchos hospitales y preparando a decenas de miles de enfermeras. Ella también inició muchas otras reformas sociales, revolucionando por completo los planteamientos de la atención médica y la sanidad. Como escritora prolífica también, era famosa por su energía infinita, que se hizo conocida como el "poder Nightingale". Pero lo que menos se sabe de ella es que fue una persona profundamente espiritual que escribió varios libros sobre misticismo cristiano.

### **Nº 4: El despertar revela que el mundo es una ilusión.**

En el despertar, el mundo en realidad se vuelve *más* real, en parte en el sentido de que se vuelve más tangiblemente real y vivo, más vívido y poderoso *ahí*, pero también en el sentido de que se infunde con el espíritu. En el despertar, nos damos cuenta de que no hay dualidad, ni materia ni espíritu, ni materia ni mente. Nos damos cuenta de que el mundo físico y el mundo espiritual son uno, sin distinción. El mundo está gloriosamente infundido de espíritu y gloriosamente real.

### **Nº 5: El despertar revela que el yo es una ilusión.**

Una metáfora que se puede usar para describir el proceso del despertar es la de la ola y el océano. En nuestro estado de ensueño, nos vemos como olas individuales, separadas de todo el océano. Pero cuando despertamos, nos damos cuenta de nuestra unidad con el océano, de que *somos* el océano. Hemos surgido de él y siempre somos parte de él. Sin embargo, esto no significa necesariamente que perdamos nuestra identidad *como* ola. Podemos tener una identidad como ola al mismo tiempo que formamos parte del océano — al mismo tiempo que *somos* el océano. Todavía podemos funcionar como individuos, con cierto grado de autonomía e identidad, al mismo tiempo que somos uno con todo el universo. Se podría decir que el despertar no significa *no-yo* tanto como *nuevo yo*.

## **Nº 6: El despertar ocurre espontáneamente. No puedes hacer un esfuerzo para despertar.**

De acuerdo con este punto de vista, las prácticas y caminos espirituales no son efectivos porque seguirlos implica *hacer un esfuerzo* para despertar y trabajar hacia un objetivo. Después de todo, el esfuerzo es *egoico* por naturaleza. Quiere decir que si te esfuerzas entonces fortaleces el ego, lo que significa que te aleja más del despertar. *Buscar* la iluminación es inútil y contraproducente.

Sin embargo, no toda búsqueda espiritual es egoica de esta manera. **Hay un impulso mucho más arraigado y orgánico para despertar, que no proviene del ego, sino de la parte más profunda de nuestro ser. Este impulso de crecimiento y expansión nos trasciende por completo como individuos; es un impulso evolutivo que en realidad tiene cientos de millones de años.** El impulso que muchos millones de personas sienten para explorar las enseñanzas espirituales y seguir prácticas y caminos espirituales es, en la mayoría de los casos, una expresión del mismo impulso dinámico que ha impulsado a los seres vivos a volverse más complejos y conscientes desde los comienzos de la vida en la Tierra. Es un impulso para expandir e intensificar la consciencia y progresar a un estado más integrado y de mayor funcionamiento, que es exactamente lo que ha estado sucediendo en todas las formas de vida que tenemos ante nosotros durante millones de años a través del proceso de la evolución.

## **Nº 7: Las personas despiertas viven en un estado continuo de felicidad y alivio, libres de todo sufrimiento y dificultad.**

Independientemente de una sensación general de alivio y otros aspectos del bienestar —como un sentido de apreciación y libertad del aislamiento del ego y el parloteo mental— las personas despiertas generalmente no viven vidas de felicidad perfecta y continua.

Esto es particularmente cierto en las etapas iniciales después del despertar repentino. Esos momentos pueden estar llenos de confusión y perturbación, lo que puede tardar años en resolverse y desvanecerse. Pero incluso después de que el despertar de una persona se haya estabilizado e integrado, aún pueden surgir dificultades. La persona despierta puede no estar completamente libre de conflictos psicológicos. Los rasgos negativos de la personalidad, como la falta de confianza en uno mismo o la tendencia a los celos o la culpa, pueden ser "arrastrados" desde su estado anterior y pueden tardar un tiempo en disiparse. Las personas despiertas aún pueden experimentar cierto grado de "negatividad reactiva", por ejemplo, irritarse con el comportamiento de otras personas, sentirse molestos por problemas familiares o de relaciones, o preocuparse por problemas de salud o financieros. El despertar no erradica automáticamente los rasgos de la personalidad, ni erradica todos los problemas.

"Cierta grado" es el punto importante, por supuesto. Las personas despiertas pueden no estar completamente libres de negatividad, pero ciertamente están más libres de ella. Desde luego es menos probable que se vean afectadas negativamente por acontecimientos externos y son menos propensas a reaccionar habitualmente a las circunstancias de sus vidas.

## **Nº 8: El despertar es el punto final de nuestro desarrollo. Es la culminación de nuestro desarrollo.**

El despertar se representa a veces como el final de nuestro viaje, como un destino y una culminación. Cuando alcanzamos la iluminación, seguramente estamos a salvo en casa, al otro lado del río. Hemos alcanzado un estado de plenitud y seguramente no queda otro lugar donde ir. ¿Por qué querríamos ir a otro lado?

Pero en realidad, el despertar no es el final del viaje sino el comienzo de uno diferente. No es el final del camino sino un cambio a un camino diferente. Las personas despiertas continúan desarrollándose. Continúan encontrando nuevos recursos dentro de sí mismas, descubren nuevos potenciales y energías y desarrollan nuevos aspectos y profundidades de sus relaciones consigo mismas, con otros seres humanos y con el mundo en general.



**Steve Taylor** es autor de varios libros sobre psicología y espiritualidad, incluyendo *The Fall: The Insanity of Human History and The Dawning of New Era* y *The Calm Center: Reflections & Meditations for Spiritual Awakening*. Durante seis años ha sido incluido en la lista de la revista *Mind, Body, Spirit* dentro de las "100 personas espirituales más influyentes". Su nuevo libro imprescindible es *The Leap: The Psychology of Spiritual Awakening*, publicado como una Eckhart Tolle Edition (con un prólogo de Eckhart). Es profesor titular de psicología en la Universidad de Leeds Beckett, Reino Unido... / [Más info](#)

---

**Fuente:** [ACISTE - American Center for the Integration of Spiritually Transformative Experiences](#)