



## El camino de la conexión

Por Steve Taylor | 12 de junio de 2023

### **Las tradiciones espirituales del mundo se desarrollaron como reacción contra la desconexión.**

Hace 2.500 años, la mayor parte de la masa continental de Eurasia (Europa, Oriente Medio y Asia) se hallaba en un estado de extrema desconexión social. Salvo para una reducida minoría de aristócratas y nobles, la vida era extremadamente dura y brutal para todo el mundo. El desenfado, la sencillez y el esparcimiento propios del estilo de vida de los cazadores-recolectores habían sido reemplazados por una lucha constante por la supervivencia que exigía hacer frente a la pobreza, la enfermedad y la opresión. Es muy probable que la mayoría de la gente viviese en un estado crónico de ansiedad e inseguridad. La violencia era una constante en su vida (la violencia indirecta de la opresión, y la pobreza y la violencia directa de la guerra, las agresiones, las violaciones y los asesinatos). Seguramente en estas sociedades, aspectos como la empatía o el altruismo fuesen extraordinariamente raros, al menos fuera del ámbito de la familia o el clan propios.

No obstante, un pequeño número de seres excepcionales respondieron al sufrimiento y la brutalidad que les rodeaba de una manera radical: rechazando la violencia y abogando por la compasión y el altruismo. De algún modo, en medio de todo este ambiente de desconexión extrema, se orientaron hacia el polo opuesto del continuo de la conexión y se dedicaron a enseñar valores como la paz, la igualdad y el amor. Se alejaron de la discordia exterior y comenzaron a cultivar la armonía interior. Esto condujo a tradiciones como el taoísmo, el vedanta hindú y el budismo, que surgieron aproximadamente al mismo tiempo.

Casi nada se sabe sobre Buda como personaje histórico, pero no cabe duda de que fue una persona hiperconectada que sentía una profunda compasión ante el sufrimiento de sus semejantes. También es evidente que se trataba de un individuo muy inteligente, dotado de una mente con agudas capacidades analíticas. Su compasión y su intelecto se combinaron para dar lugar a una intrincada y metódica vía de autodesarrollo diseñada con el fin de ayudar a liberar a los seres humanos del sufrimiento.

Es difícil imaginar lo radicales que debieron parecerles sus enseñanzas a sus contemporáneos. Ya 2.500 años antes de Gandhi, Buda enseñó a afrontar la violencia con compasión y altruismo. Como aconseja en el *Kutadanta Sutta*: «En tiempos de guerra, haz surgir en tu ser la mente de la compasión y ayuda a los seres vivos. Abandona la voluntad de luchar». Estableció cinco preceptos que sus seguidores debían cumplir. El primero de ellos es abstenerse de «matar o causar daño a otros seres vivos». Este precepto también incluye a los animales, lo que llevó a los budistas primigenios a oponerse al sacrificio de ganado y establecer la tradición del vegetarianismo.

Unos 500 años después, Jesús enseñó un mensaje similar de compasión y benevolencia radical. Como en el caso de Buda, algunas de sus enseñanzas también deben de haber desconcertado (tal vez incluso ofendido) a sus contemporáneos. En un momento en que su pueblo vivía bajo la brutal ocupación romana, Jesús abogó por la no resistencia pacífica. Proclamaba: «Bienaventurados los pacíficos», y aconsejaba a quienes sentían el impulso de agredir que «volviesen a poner la espada en su lugar, porque quien a hierro mata, a hierro muere».

Buda y Jesús significan muchas cosas distintas para sus seguidores, pero yo los veo como unas figuras heroicas revolucionarias que resistieron y trascendieron la demencial brutalidad de sus culturas, y consiguieron generar una nueva visión de un mundo armonioso y conectado. Aunque ellos mismos no habrían usado estos términos, eran esencialmente maestros espirituales que sabían por experiencia propia que el sufrimiento y el conflicto que acarrea la desconexión se podían trascender.

## Experiencias de conexión

Como término, la espiritualidad es difícil de definir exactamente, pero para mí esencialmente significa conexión. El desarrollo espiritual es un proceso de *conexión* creciente. El despertar espiritual es un cambio hacia un estado de intensa conexión. Si una persona está espiritualmente despierta, significa que experimenta un nivel inusualmente alto de conexión. La conexión espiritual se manifiesta de diferentes maneras. En términos perceptivos, significa estar más conectados con nuestro entorno, incluido el mundo natural. Como resultado, nuestro entorno se vuelve más vívido y hermoso, como si se le hubiera añadido una nueva dimensión de la realidad. En términos subjetivos, significa estar más co-

nectados con nuestro propio ser, de modo que sentimos una mayor profundidad y potencial interior. También nos volvemos más conectados con la raza humana y otros seres vivos, lo que conduce a una mayor empatía, compasión y altruismo.

También podemos considerar el desarrollo espiritual como un proceso de trascendencia de la desconexión, ya que el obstáculo fundamental para el mismo es nuestro sentido de separación, que nos hace experimentarnos a nosotros mismos como un ego que vive dentro de una mente y un cuerpo, como una entidad escindida e independiente de un mundo que parece estar «ahí afuera», al otro lado. A medida que experimentamos el despertar espiritual, comprendemos que esta sensación de separación es una ilusión. Nuestro sentido de identidad, tan sólido y rígido, empieza a reblandecerse y a volverse más fluido. Nuestra identidad comienza a fusionarse con el mundo y con los demás seres vivos. Tomamos conciencia de un sentido de afinidad —o incluso de unidad— entre nosotros mismos y el resto del mundo. Sentimos que compartimos una misma esencia con todas las demás cosas.

A veces, la espiritualidad tiene lugar de forma temporal — bajo la forma de experiencias espirituales o místicas en las que nuestra conciencia se expande e intensifica brevemente y nos proporciona acceso a un mundo profundamente real y hermoso, lleno de armonía y significado.

Las experiencias espirituales son mucho más comunes de lo que parece y no son en absoluto algo que tan solo le ocurra a buscadores espirituales, monjes o místicos. De hecho, la mayoría de las experiencias espirituales le ocurren a la gente común en su vida cotidiana, y no en la sala de meditación o en el templo. Se producen cuando estamos caminando por el campo, contemplando una puesta de sol o viendo las estrellas en una noche clara. Suceden cuando estamos nadando en el océano o corriendo por el parque, mientras hacemos el amor, cuando ayudamos a otros o incluso dando a luz.

En tales experiencias, es como si nuestra conciencia se abriera de forma temporal, como si las limitaciones o los filtros desapareciesen y nos permitiesen percibir la realidad de un modo más completo. Conllevan una sensación de revelación, como si estuviésemos viendo las cosas tal y como realmente son. En comparación, nuestra conciencia normal parece limitada, algo así como ver una fotografía borrosa y en blanco y negro en lugar de una resplandeciente y nítida imagen a todo color. Las experiencias de despertar pueden durar solo unos segundos o unos minutos, pero por lo general producen efectos muy intensos a largo plazo. Nos aportan un nuevo sentido de optimismo, confianza y humildad, la conciencia de que la vida tiene más sentido de lo que creíamos antes. Sin embargo, esencialmente se trata de experiencias de conexión. Son momentos en los que nuestro sentido normal de separación se desvanece, en los que dejamos de ser egos aislados que viven dentro de su propio espacio mental.

## El estado despierto

Sin embargo, el despertar no es solo una experiencia temporal; aunque con menos frecuencia, también puede tratarse de un estado permanente o continuo. Esto a veces se denomina *iluminación*, aunque yo prefiero la expresión *estado despierto*. El estado despierto se puede cultivar de forma gradual siguiendo alguna vía o práctica espiritual, o llevando un estilo de vida basado en el servicio, la sencillez y el desapego. Ciertamente, muchos monjes y adeptos espirituales que observan metodologías como el budismo, el yoga, el taoísmo, el sufismo o la cábala (entre otras muchas), experimentan un despertar gradual que acaba convirtiéndose en un estado continuo. Muchos pasan por este mismo proceso a través de la práctica regular de la meditación o cultivando una mezcla ecléctica de prácticas espirituales provenientes de diferentes tradiciones.

No obstante, también es habitual que personas que no saben nada de espiritualidad y no están relacionadas con ninguna tradición tengan experiencias de despertar espiritual. Como mostré en mi libro *Despertares Extraordinarios*, la forma más habitual en que esto ocurre es cuando se produce alguna alteración o turbación psicológica — por ejemplo, en medio de una depresión profunda, por el estrés, a causa de una adicción, tras un duelo o después de haber recibido la noticia del diagnóstico de alguna enfermedad grave. En estas situaciones puede darse lo que yo denomino *transformación a través de la turbación*: el ego se derrumba ante el intenso sufrimiento. En su lugar emerge un nuevo yo o sentido de identidad espiritualmente despierto, casi como si siempre hubiera estado latente esperando la oportunidad de irrumpir en la superficie.

El despertar espiritual cambia radicalmente el estilo de vida de la gente. Al dejar de tener un sentido de separación, la necesidad de acumular desaparece. Un hombre lo describió como «un cambio de enfoque que te hace pasar de estar centrado en lo que puedes conseguir de la vida a lo que puedes darle a la vida». O como me dijo otro entrevistado: «El propósito de mi vida es estar aquí para los demás, ayudarles a crecer y ser conscientes de su propia importancia».

Este intenso sentimiento de conexión es la principal razón por la que el estado despierto produce una sensación tan profunda de satisfacción y alegría. Podríamos compararlo con la liberación de prisión. Tras haber estado atrapado en un mundo muy estrecho y limitado de pensamientos y deseos, de pronto nos liberamos de nuestro ego, somos capaces de conectar con la naturaleza, con los demás seres vivos y con el universo en su conjunto. Es más, somos como prisioneros que regresan al hogar inmediatamente después de su liberación. Tras años y años de alienación, de pronto sintonizamos con la unidad fundamental de todas las cosas, con la fuente de la que salimos.

## Vías de conexión

Todos los caminos espirituales son caminos de conexión, que conducen de la separación a la unión. Las diferentes tradiciones conciben esta unión de maneras ligeramente diferentes. Lo que la tradición del yoga denomina *sahaja samadhi* (que se suele traducir como «dicha espiritual natural») es ligeramente distinto de lo que los taoístas llaman *ming* (cuando vivimos en armonía con el *Tao*) o a lo que los místicos cristianos se refieren cuando hablan de *theosis* o *deificación* (literalmente, «unidad con Dios»). No obstante, todas las tradiciones coinciden en que la unión implica el fin del sufrimiento. Como dicen los *Upanishads*: «Cuando un hombre conoce el infinito, es libre; sus padecimientos llegan a su fin». Transcender la separación es alcanzar la dicha.

O, como yo lo expresaría usando términos psicológicos, *unión* significa liberarse del conflicto y la patología que genera la desconexión; significa tener una sensación de plenitud en lugar de carencia; significa liberarnos del deseo de acumular riqueza y estatus que es consecuencia de la sensación de carencia; significa liberarnos de la necesidad de estar inmersos en actividades o distracciones constantes como medio de escapar de nuestro descontento; significa liberarnos de la necesidad de identificarnos con un grupo particular y del deseo de generar conflictos con otros grupos; significa experimentar un sentido natural de armonía y vivir en un estado de calma y tranquilidad.

La unión o conexión es nuestra verdadera naturaleza. No es tanto una cualidad que cultivamos, sino una cualidad que descubrimos o desvelamos. Como nuestro en mi libro *DesConectados*, la bondad es innata en los seres humanos porque la conexión es innata en nosotros. A pesar de la atroz brutalidad que algunas personas son capaces de ejercer, el mal no es innato, sino una aberración que surge como resultado de un estado antinatural de desconexión. El ser de todos y cada uno de nosotros emana de la misma fuente fundamental, y por eso siempre estamos interconectados. El amor, la empatía y el altruismo no son más que expresiones puras y sin adulterar de nuestra unidad fundamental, del mismo modo que el agua fresca brota de forma natural de un manantial.

Incluso cuando más aislados y divididos estamos, siempre somos uno. Solo tenemos que recordar lo que siempre hemos sabido. Solo hemos de convertirnos en lo que siempre hemos sido.

*Un extracto editado de [DesConectados - Las raíces de la crueldad humana y cómo la conexión puede sanar el mundo](#)*

---

**Fuente:** [Science & Nonduality](#)