

La salud Integral

Mucho mas que la ausencia de síntomas

Predomina aun entre nosotros lo que llamare "concepto arcaico de salud" según el cual esta enfermo aquel que sufre algún síntoma mientras esta sano quien no lo padece.

Esta idea lleva a la gente a maltratar su cuerpo y a pretender resolverlo todo después suprimiendo los síntomas patológicos cuando éstos comienzan a surgir, sin comprender que así sólo están *apagando la alarma de incendio mientras éste crece ignorado*, y así vemos como aquellos a los que "no les pasa nada" un buen día sufren un brote psicótico o desarrollan un cáncer rápido, y aunque esto tiende a ser percibido socialmente como un "infortunio imprevisible", desde un concepto de salud menos reduccionista la cuestión se ve de otro modo.

Sabemos por experiencia que existe un proceso natural por el cual un organismo desarrolla sus potencialidades y que esto es lo sano. Si el proceso se detiene antes de tiempo, (si un niño no crece física o mentalmente por ejemplo), consideramos que algo va mal.

No obstante, la mayoría de las culturas tienden a creer que si un individuo se desarrolla física y mentalmente como el promedio de sus semejantes ya es "normal", y el proceso evolutivo de tal individuo ha concluido exitosamente.

Sin embargo, si hacemos caso a la ciencia resulta que en el individuo normal de nuestra cultura solo un pequeño porcentaje de las posibilidades de la mente humana han sido desarrolladas. ¿Que pasa entonces con el resto de nuestras potencialidades?; simplemente las ignoramos, es mas, consideramos como un loco o un charlatán a cualquiera que nos diga que experimenta algo "diferente" a lo convencional y *así nos tranquilizamos, pero creer que una persona "normal" y sin síntomas es un individuo sano es un peligroso autoengaño*, ya que (como decíamos) cada cultura desarrolla en sus miembros solo una pequeña parte de las posibilidades de la mente humana y por lo tanto les prepara para adaptarse exitosamente a algunos aspectos de la realidad, mientras les deja *totalmente indefensos* ante otros.

Daré un ejemplo de este fenómeno, bastante frecuente entre las culturas humanas:

Médicos voluntarios que recorren el amazonas para dar auxilio sanitario a las tribus que viven en la selva profunda nos refieren a menudo misteriosos casos en los que el "mal de ojos" mata fulminantemente a muchos pobladores.

Estos médicos relatan que a veces les consultan individuos atemorizados (pero por lo demás perfectamente "sanos") que dicen haber recibido "mal de ojos" a causa de haber contrariado accidentalmente a determinado espíritu o por otra razón igualmente absurda.

Cuando los voluntarios vuelven al poblado tras algunas semanas encuentran que estas personas han fallecido o están agonizando.

Mientras ellos (los médicos) se quedan perplejos y no comprenden lo sucedido, la gente de la tribu lo encuentran perfectamente lógico, como lo entendió también el afectado que incluso "tuvo a bien" morir de aquello que *se suponía* que debía matarlo.

Esto sucede porque aunque estas personas viven en armonía con su medio y tienen una vida muy natural, su "normalidad" no ha alcanzado aun el nivel evolutivo mental de la racionalidad, por lo cual las fuerzas hostiles de la naturaleza, en este caso el miedo, hacen fácil presa de este individuo que si tan solo hubiera desarrollado su racionalidad hubiera mejorado muchísimo sus defensas contra ese letal proceso psicosomático.

En nuestra cultura la racionalidad fue un logro revolucionario que elevo nuestro nivel de salud y nos hizo seres relativamente mas evolucionados, pero ¿cree alguien que la evolución humana culmina con el acceso a la racionalidad?

Cualquiera que observe como serruchamos la rama en la que estamos sentados, es decir el planeta tierra, o como tratamos a nuestros hermanos menores los animales, o como nos tratamos

entre nosotros, convendrá en que el hombre de hoy no solo esta muy lejos de su total evolución sino incluso de la mas mínima salud mental.

La expansión de la conciencia

Del mismo modo que una razón desarrollada hubiera salvado al personaje de nuestro ejemplo de las fuerzas destructivas que *él mismo invoca y "materializa" con su terror irracional*, existen niveles superiores de evolución mental que pondrían al individuo "normal" de nuestra cultura a salvo de muchas patologías que hoy le superan, y el avanzar el siguiente peldaño de la evolución mental, *la identidad transpersonal*, no esta mas lejos del individuo "normal" de nuestra sociedad de lo que la racionalidad se halla respecto del individuo "irracional".

Ahora bien, que creen que pasaría si tratamos de explicarle a este habitante de la amazonía profunda la necesidad de pensar racionalmente y trascender la superstición.

Este hombre nos escuchara y creerá que le estamos exponiendo alguna doctrina extraña y hasta prometedora, pero... ¿Quién le salvara a él de la ira del espíritu vengativo?

Esa será la única cuestión que le importara y todo lo demás serán solo palabras.

Esto es así porque desde el nivel inferior de la superstición no se puede comprender el nivel superior de la razón por las vías de la sola especulación teórica, a pesar de que *la racionalidad es una potencialidad de la mente humana y a través de la educación y el entrenamiento nuestro individuo podría desarrollarla plenamente*.

Podemos decir entonces que las facultades mentales superiores son accesibles **por la experiencia directa** a través de la educación y entrenamiento de la mente, pero no son explicables ni comprensibles por la vía especulativa.

Es por esta limitación que nuestro lenguaje racional, dualista y rígido no puede explicar la experiencia de los niveles transpersonales que son el siguiente peldaño tras la racionalidad y a los que accederemos por el desarrollo evolutivo natural de nuestras capacidades mentales, *desarrollo que esta buscando siempre progresar* y que surge por si mismo a condición de no bloquearlo con nuestros *miedos, inseguridades y apegos*.

El problema es que estas actitudes defensivas básicas del ego que están tan arraigadas en nosotros como el propio instinto de supervivencia (del que son manifestación) actúan imposibilitando el desarrollo de las facultades superiores de la mente, ya que estas para florecer necesitan de **esa luz que solo brilla plenamente mas allá de nuestra coraza defensiva**, expresada esta como miedo, dudas paralizantes o cualquier otro bloqueo, *empezando por lo que es el bloqueo primigenio*, que es la *ilusión* de que existimos separadamente del resto del universo.

Para lograr revertir este proceso defensivo y desbloquear el desarrollo de la mente superior existen técnicas milenarias provenientes principalmente de las culturas orientales (China, Tíbet, India etc.) y que hoy han sido retomadas por la moderna psicología a través de su corriente **transpersonal**. Estas técnicas que han llegado hasta nosotros a través de sistemas tan antiguos como el Taoísmo, el Budismo y el Yoga Advaita (no-dualista), comprenden muchas modalidades practicas, pero todas tienen como marco contextual el despertar progresivo de la sabiduría y la compasión, que es como decir la expansión de la conciencia y la simpatía-empatía con todos los seres sintientes.

Es en este marco luminoso donde *mediante la práctica sistemática de la vía transpersonal en cualquiera de sus formas y fundamentalmente de la Meditación Yóguica* (mas información en www.meditar.info) donde las capacidades superiores de la mente humana se desarrollan, acrecentando entre otras cosas la alegría sin objeto, la serenidad, la intuición, etc.

La persona así desarrollada va saliendo poco a poco del pozo húmedo y frío de las preocupaciones eternas, constantes e intercambiables que *parasitan siempre al ego humano* y va asentándose dulcemente en el prado soleado de la Conciencia Universal, con lo que el individuo (además de experimentar otros cambios indescriptibles) se calma, se abre y se positiviza relajando muchas tensiones psicofísicas que eran producidas por sus preocupaciones y miedos, con lo que libera el flujo de las energías internas previamente bloqueadas (el **chi**) y se pone a salvo de las numerosas dolencias que estas tensiones propiciaban, ya que se incrementan la plenitud y armonía metabólica, fisiológica, inmunológica, (esta última de un modo **espectacular y mensurable**) etc..

De esta manera se desarrollan en el individuo las posibilidades humanas independientemente de los límites evolutivos de la cultura en que vive, y aunque el final de esta evolución es la conciencia cósmica, (también llamada con muchos nombres por diferentes culturas), *desde el punto de vista de la salud humana nos interesara mas el camino que la meta*, y del mismo modo que hablamos de un niño sano cuando lo vemos crecer sin estancamientos, solo podemos hablar de individuo sano cuando el desarrollo evolutivo continua, ya que en la naturaleza y en virtud de las leyes del orden cósmico, el estancamiento equivale a regresión, enfermedad y muerte, o dicho de otro modo, el proceso natural que consta de surgimiento, plenitud, decaimiento y muerte se apresurara a su final cuando el camino a la plenitud esta bloqueado, *por mas que este bloqueo sea sancionado por la autocomplacencia colectiva con el nombre de "normalidad"*.