

<http://dx.doi.org/10.15446/ideasyvalores.v63n156.38722>

## LIBERACIÓN Y DESAUTOMATIZACIÓN

### LA EXPERIENCIA MÍSTICA EN PERSPECTIVA NATURALIZADA

LINA MARCELA CADAVID RAMÍREZ\*

Fundación Universitaria Luis Amigó - Medellín - Colombia

#### RESUMEN

Tradicionalmente, la experiencia mística tiene como uno de sus propósitos fundamentales alcanzar la liberación. Esta puede entenderse como el resultado de la superación de los condicionamientos del *ego* que permite el encuentro con nuestra mismidad. Se analiza la liberación desde un discurso epistemológico naturalizado, entendiéndola como un proceso de desautomatización que repercute sobre el sistema nervioso central y que suscita una transformación radical en la relación habitual que el hombre tiene con el mundo.

*Palabras clave:* epistemología naturalizada, liberación, mística.

.....  
Artículo recibido: 11 de julio del 2013; aceptado: 06 de agosto del 2013.

\* [lina.cadavidra@amigo.edu.co](mailto:lina.cadavidra@amigo.edu.co)

#### Cómo citar este artículo:

MLA: Cadavid Ramírez, L. "Liberación y desautomatización. La experiencia mística en perspectiva naturalizada". *Ideas y Valores* 63.156 (2014): 145-164.

APA: Cadavid Ramírez, L. (2014). Liberación y desautomatización. La experiencia mística en perspectiva naturalizada. *Ideas y Valores*, 63 (156), 145-164.

CHICAGO: Cadavid Ramírez Lina Marcela. "Liberación y desautomatización. La experiencia mística en perspectiva naturalizada." *Ideas y Valores* 63, n°. 156 (2014): 145-164.

LIBERATION AND DEAUTOMATIZATION  
THE MYSTIC EXPERIENCE IN A NATURALIZED PERSPECTIVE

**ABSTRACT**

According to the tradition, one of the objectives of the mystic experience is to achieve liberation. The latter can be understood as the result of overcoming the conditioning of the *ego* in order to find our selfhood. The article analyzes liberation from the perspective of naturalized epistemological discourse, understanding it as a process of deautomatization that affects the central nervous system and promotes a radical transformation of the human being's customary relationship to the world.

*Keywords:* naturalized epistemology, liberation, mystic experience.

LIBERAÇÃO E DESAUTOMATIZAÇÃO  
A EXPERIÊNCIA MÍSTICA EM PERSPECTIVA NATURALIZADA

**RESUMO**

Tradicionalmente, a experiência mística tem como um de seus propósitos fundamentais alcançar a liberação. Esta pode ser entendida como o resultado da superação dos condicionamentos do *ego* que permite o encontro com nossa mesmidade. Analisa-se a liberação a partir de um discurso epistemológico naturalizado, que a entende como um processo de desautomatização que repercute sobre o sistema nervoso central e provoca uma transformação radical na relação habitual que o homem tem com o mundo.

*Palavras-chave:* epistemologia naturalizada, liberação, mística.

## Introducción

En su libro *La isla de Eutanasius*, Mircea Eliade comprende la liberación que se alcanza con la práctica del yoga como la superación de todo automatismo biológico y psicomental. De este modo, la vía mística del yoga busca la inversión de la condición humana, caracterizada por la automatización, al hacer *presente* la propia vida orgánica y psíquica. Afirma Eliade:

El primer paso hacia la “liberación” se hace suprimiendo este automatismo: es decir “invirtiendo” la condición humana, oponiendo resistencia a cualquier “instinto” y a cualquier función vital. Y cuando la función vital no puede ser suprimida (por ejemplo, comer, andar, hacer cualquier gesto, etc.), ella tiene que ser “entendida”, es decir, hacerla *presente* permanentemente, mantenerla bajo la atención y la comprensión del asceta. (2005 75)

Asimismo, los *sutras* budistas recomiendan al discípulo que supere los automatismos cotidianos, invitándolo a que haga presente cada gesto, cada actividad, cada conducta. En uno de estos *sutras* se afirma:

Al andar, un asceta tiene una perfecta comprensión del andar; al detenerse, tiene una perfecta comprensión de la detención; y al sentarse, entiende perfectamente su acción de sentarse, y cualquier cosa que haga, él entiende perfectamente lo que hace. Al ir hacia delante o al volver, él tiene una exacta comprensión de lo que hace; mirando él tiene una exacta comprensión de lo que hace; levantando el brazo o dejándolo caer, él tiene una exacta comprensión de lo que hace; llevando una ropa tiene una exacta comprensión de lo que hace; comiendo, bebiendo, masticando y saboreando, tiene una exacta comprensión de lo que hace.<sup>1</sup> (cit. en Eliade 76)

El automatismo consistiría, pues, en la tendencia del hombre a estar ausente de sus propias funciones biológicas, psicológicas y mentales; por eso, las técnicas místicas de diferentes culturas buscan, por vías diversas, que el hombre logre estar presente en su propia vida orgánica y psíquica, o, de otra forma, que el hombre se haga consciente de la necesidad de realizarse.<sup>2</sup>

1 Sutra *Dighanikāya*, cap. XXII.

2 En este sentido, la liberación que se alcanza por medio de las prácticas místicas sería la experiencia de esa realización no impuesta desde afuera, sino operando desde adentro. Desde el discurso de la mística, esto se ha expresado de maneras singulares; un ejemplo de ello lo da Aldous Huxley, para quien las grandes doctrinas religiosas de la historia, dispersas en las diversas culturas, revelan cuatro verdades fundamentales: “Primera: el mundo fenoménico es la manifestación de un fundamento divino. Segunda: los seres humanos son capaces de aprehender ese fundamento en un acto

Este *estar presente* sería, pues, una “fórmula psíquica de la realidad”, en contraste con un estar ausente, que podría calificarse como una forma de la irrealidad humana. En la tradición mística de la India encontramos formas llamativas de expresar esta *irrealidad*, al referirse a esta ausencia como devenir ciego e insignificante, que lleva al hombre a participar inconsciente e involuntariamente en el drama cósmico. Esta afirmación es interesante porque suele interpretarse como una tendencia del místico a desear abandonar el mundo, a desinteresarse negligentemente de la realidad que lo rodea. Así, mientras el mundo es una afirmación constante de la abundancia de la vida, el místico parecería arremeter contra él oponiéndole las técnicas de la renuncia y el ascetismo.

Llamo la atención sobre esta forma de caracterizar la experiencia mística, pues mi propósito en este artículo es mostrar, a partir del discurso de la epistemología naturalizada, que es posible entender las técnicas místicas como vías de desautomatización, que conducen a la liberación, no como una forma de negación del mundo o del hombre, sino como un proceso de transformación sobre la manera habitual como funcionan nuestras estructuras biológicas y psicológicas. Así, desde una epistemología interdisciplinar e intercultural, la vía mística podría ser comprendida como una vía de acción (cognoscitiva y ética), que permitiría “una relación espontánea hacia los hombres y la natu-

---

de conocimiento inmediato. Tercera: además del yo fenoménico, los seres humanos poseen un sí mismo eterno que es de la misma naturaleza que el fundamento divino. Cuarta: la identificación entre este sí mismo y ese fundamento divino es el principal propósito o fin de la vida” (cit. en Smith 554). Para la perspectiva desde la cual analizo la liberación del hombre, gracias a la experiencia mística, esta realización pasaría por la superación de los automatismos, primero biológicos y luego culturales. Habría, pues, una estrecha relación entre desautomatización, liberación y realización, relación que intento desarrollar en el presente artículo. Puede pensarse, pues, la realización del hombre de la que habla la mística como algo que se desarrolla en el seno mismo de la sociedad, y no como producto de prácticas que se llevan a cabo de espaldas a esta. De nuevo Huxley da luces sobre este aspecto, al afirmar que: “La historia y la antropología confirman claramente que las sociedades compuestas de individuos que piensan, sienten, creen y actúan de acuerdo con las convenciones más descabelladas, pueden sobrevivir durante largos periodos. La normalidad estadística es perfectamente compatible con un alto grado de locura y perversidad. Pero existe otra clase de normalidad: la normalidad del funcionamiento perfecto, de las potencias totalmente realizadas, del florecimiento natural pleno [...]. Hasta un hombre perfectamente adaptado a una sociedad desquiciada puede prepararse, si lo desea, para adaptarse a la naturaleza de las cosas tal como se manifiestan en el universo completo y en su propio organismo cuerpo-mente” (cit. en Benoit 7).

raleza, relación que une al individuo con el mundo, sin privarlo de su individualidad” (Fromm 52).<sup>3</sup>

### **La liberación mística: desautomatización de la conciencia ordinaria. Una explicación naturalizada**

Para desarrollar lo que me propongo en este artículo, el primer problema al que quiero enfrentarme es con la definición de una experiencia mística. El tema ha sido bastante controversial, pues toda experiencia es, además de biológica, cultural, y en tal caso una definición tendría que remitirse a las prácticas culturales singulares. Sin embargo, el estudio de las tradiciones místicas, y más específicamente el estudio fenomenológico de la experiencia mística, ha mostrado que, de una u otra forma, una definición de experiencia mística, si se refiere a tal experiencia, debe remitirse a dos rasgos: la pasividad mística y el encuentro con el *Misterio*.<sup>4</sup>

Desde esta perspectiva, la experiencia mística puede definirse como un estado de transformación de la conciencia, que se caracteriza por la disolución o pérdida del yo,<sup>5</sup> gracias a un contacto con “una realidad, enteramente anterior y superior al hombre, que trasciende el funcionamiento ordinario de sus sentidos y facultades, íntimamente presente, de manera inobjetiva, en lo más profundo de su ser y en acto permanente de comunicársele, de dársele a conocer” (Velasco 1999 25),

3 La cita de Fromm, que retomo de su libro titulado *El miedo a la libertad*, no alude a la experiencia mística. Sin embargo, su referencia a un tipo de relación con el mundo y los hombres que permite la superación de los sometimientos psicológicos que llevan al hombre a la soledad y la angustia, bien puede caracterizar el tipo de relación que se logra gracias a la experiencia mística.

4 Esta categoría la propone Juan Martín Velasco a partir de la fenomenología de la religión. Con ella, el autor quiere designar la realidad última con la que el místico tiene contacto experiencial. Para la fenomenología de la religión, el Misterio “designa la realidad absolutamente anterior y superior al hombre –el *prius* y el *supra* al que se refiere toda religión–, que cada religión configura con los medios de la propia tradición y cultura” (253). Como, para Velasco, en las diversas tradiciones místicas se realiza un hombre que experimenta personalmente la religión en la que vive, es él, especialmente, quien tiene experiencia de esta realidad a la que remiten todos los elementos religiosos.

5 Si bien las diversas tradiciones místicas pueden diferir o coincidir en otras características de la experiencia mística, esta característica es compartida por las más variadas tradiciones, desde las escuelas griegas antiguas, pasando por las tradiciones cristiana, budista, hindú, taoísta, hasta las tradiciones espirituales del siglo XIX en Occidente. Todas estas tradiciones expresan, a su manera, la sensación de que el yo es eliminado, al tener experiencia de la unión con un orden que puede ser entendido como superior o como el verdadero.

y que se obtiene por medio de hábitos y conductas que exigen que el hombre invierta su manera de relacionarse con lo real, pues, mientras que en su experiencia ordinaria de lo real el sujeto desea conocer, explicar, utilizar o dominar, en la experiencia mística “el sujeto deja de ser activo y centro de la relación, y se descubre descentrado y convocado por la realidad que lo provoca” (*id.* 26).<sup>6</sup> Este último aspecto de la definición, que se refiere a un inversión de la manera como el hombre se relaciona con lo real, es lo que la fenomenología del fenómeno místico ha denominado pasividad.

Quisiera concentrarme en el rasgo singularísimo de la pasividad mística, pues es a través de este que se puede comprender la noción de liberación que opera en la experiencia mística. Al intentar analizar este rasgo a la luz de la epistemología, surge inmediatamente la pregunta de cómo puede entenderse una experiencia en la cual su sujeto afirma que no es él sino otro el Sujeto de la experiencia. Pues a eso, justamente, nos remite el rasgo de la *pasividad mística*, no a inactividad, apatía, indiferencia ante el mundo o indolencia moral, sino al sentimiento genuino de que no soy yo el sujeto de la experiencia.

El estudio de este rasgo lleva entonces a cuestionarse si no se opera en la experiencia mística una inversión epistémica en el orden de la relación sujeto-objeto. Esta pregunta, a su vez, señala lo que parece más relevante al reflexionar epistemológicamente sobre la experiencia mística: el individuo se ve expuesto ante una manera de conocer que le permite una apertura de su conciencia gracias a esa manera particular de relación con lo real.

Como lo señalaba más arriba, a partir de Eliade, el propósito de toda práctica mística bien puede enunciarse como la supresión de los automatismos. Generalmente, se ha pensado en las repercusiones morales de dicha supresión; sin embargo, para que se logre un cambio tan profundo en la conducta moral del místico, pareciera necesaria una repercusión más profunda en el ser del sujeto, que es, me atrevería a decir, lo que garantizaría las consecuencias éticas de la experiencia

---

6 Aunque no es objeto directo de la discusión que aquí propongo, quisiera señalar que, desde la perspectiva naturalizada, una experiencia mística puede definirse como un estado no habitual de conciencia que se caracteriza por un cambio en las jerarquías de las estructuras que configuran nuestra relación con el mundo, y que se logra especialmente por medio de dos técnicas de meditación –la contemplación y la renuncia–; técnicas que tienen, principalmente, dos efectos complementarios sobre el sistema nervioso central: la cesación del proceso de nuestra conciencia ordinaria y, subsecuentemente, su apertura.

mística o estado teopático<sup>7</sup> –que es como se refiere la fenomenología de la mística al proceso de perfección permanente del místico–.

Desde una perspectiva naturalizada,<sup>8</sup> podría afirmarse que la superación de los automatismos de la vida cotidiana son posibles gracias a que las prácticas místicas tienden a modificar las jerarquías de las estructuras que configuran nuestra relación con el mundo, con lo que se logran dos efectos complementarios sobre el sistema nervioso

7 La expresión estado teopático se refiere a la situación que vive el sujeto gracias a la repercusión que tiene sobre él la experiencia mística. Con esta expresión, los estudiosos de la mística quieren dar a entender el carácter dinámico de la experiencia mística y el hecho de que el místico continúa en un proceso de perfección permanente: la tranquilidad que se deriva de vivir y ver la realidad desde su verdadero centro, descubrirla a su mejor luz, percibirla finalmente tal como de verdad es. De ahí que en ese estado predomine la armonía, que se deriva de la reconciliación de todos los elementos y aspectos de la vida, el gozo sereno, la conciencia, no de la tranquila posesión, sino, por fin, de estar orientado en la buena dirección (cf. Velasco 414).

8 Quisiera aclarar a qué me refiero con el término perspectiva naturalizada. La epistemología naturalizada reflexiona sobre el problema del conocimiento, no como una teoría pura, sino teniendo en cuenta los resultados de las ciencias empíricas o, tal como lo plantea Nicanor Ursúa parafraseando a Kant, la epistemología y las ciencias empíricas; desde dicha perspectiva, deben articularse, porque “una teoría del conocimiento sin la ciencia empírica es vacía, y una ciencia empírica sin teoría del conocimiento es ciega” (13). Así, si bien las consideraciones e investigaciones actuales de las ciencias empíricas son fundamentales para comprender la naturaleza cognitiva del ser humano, la reflexión filosófica que aporta la epistemología logra encuadrar estas investigaciones en un marco filosófico-naturalizado de carácter hipotético y abierto a la crítica. Así pues, la epistemología naturalizada se propone indagar la relación sujeto-objeto, guiándose por los métodos establecidos por la ciencia actual. Curiosamente, esto señala que la reflexión epistemológica tradicional se fundamenta en una concepción de cómo conocemos, o somos conscientes del mundo (interno o externo), que es diferente de la concepción naturalizada de tales cuestiones. A diferencia de la primera, la naturalización de la epistemología aspira a comprender la interrelación entre la forma natural como el hombre concibe el mundo y las estructuras biológicas y físicas que permiten realizar el fenómeno del conocimiento, sin descuidar el estudio del lenguaje y de los patrones culturales que condicionan nuestra forma de concebir lo real, que tienen una estrecha relación con el funcionamiento de nuestro cerebro y de nuestro sistema nervioso central. El enfoque de la epistemología tradicional se resiste a un encuentro con la experiencia mística, justamente, porque la estructura de esta experiencia supondría la negación de todo discurso epistemológico posible. Pero dicha negación, si es que la hay, en vez de paralizar la reflexión epistemológica, hace surgir la pregunta por si en realidad no existe otra manera de relacionarse con lo real, si acaso las afirmaciones que hacen los místicos no pueden comprenderse a la luz de la epistemología, de modo que, a través de ellas, se revele una comprensión renovada de la relación entre el hombre y el mundo.

central: la cesación del proceso de nuestra conciencia ordinaria y, subsecuentemente, su apertura. Es por esta razón que:

Mientras que la práctica de la mayoría de las actividades implica el desarrollo de hábitos y el establecimiento de condiciones, la práctica de la meditación puede ser mejor entendida como lo totalmente contrario: un esfuerzo persistente para percibir y llegar a liberarse de todo condicionamiento, de funciones compulsivas de la mente y el cuerpo, de las respuestas emocionales habituales [...] Esta es la razón por la cual esta actitud de quien medita es al mismo tiempo tanto un camino como una meta: este estado sin condicionamientos es, justamente, la liberación de todo logro y también del objetivo de cada esfuerzo particular. (Naranjo y Ornstein 143)

Esto me lleva a plantear la pregunta por el papel de la automatización en nuestra vida cotidiana. Es necesario comenzar diciendo que la automatización en el hombre no es un error o falta moral; parece que las tradiciones místicas lo han entendido así, al desarrollar técnicas para hacer frente al automatismo. Estas tradiciones han comprendido bien que el automatismo está en la base de nuestra conciencia; no en el orden de lo moral, sino en el de lo estructural, lo que no significa que no pueda ser alterado.

La epistemología naturalizada bien puede ayudar a entender esto, pues todo proceso de automatización en algún momento trae alguna ventaja adaptativa para el individuo. Sin embargo, en el hombre –cuya existencia humana y libertad son inseparables, como afirma Fromm– la excesiva automatización tiene consecuencias de dimensiones no solo individuales sino culturales. ¿Cómo pueden explicarse estos procesos de automatización/desautomatización desde una perspectiva naturalizada?

Los estudios neurobiológicos y neuropsicológicos han mostrado que, al contrario de lo que se cree ordinariamente –que la única función de nuestro sistema nervioso es recoger información sobre el mundo–, nuestra conciencia es una construcción y no un registro del mundo externo, es decir, nuestra conciencia ordinaria del mundo es selectiva y está restringida por nuestros sistemas de percepción.

Nuestro cerebro y nuestro sistema nervioso nos protegen de ser abrumados por una gran cantidad de conocimiento irrelevante, por medio de dos procesos que tienen como fin dar sentido a nuestra experiencia del mundo. El primero consiste en el descarte y simplificación que nuestros sistemas sensoriales hacen de la información que viene del mundo externo; el segundo, en la clasificación de la información en un limitado número de dimensiones, que la psicología ha denominado deducciones inconscientes, constructos personales, sistemas

categoriales, disposiciones eferentes u operaciones, dependiendo de los autores y el enfoque de su análisis.

Esta tendencia de nuestros sistemas receptores a reducir y a filtrar información también se da a nivel fisiológico. Ya en el siglo XIX, el fisiólogo alemán Johannes Müller había formulado el principio de las energías nerviosas específicas; según este principio, no es el agente estimulador el que produce la sensación que experimentamos, sino que es el sistema nervioso, de modo que cualquiera sea el estímulo que se le presente a un sensor en particular, siempre producirá una experiencia de la modalidad de ese sensor:<sup>9</sup>

[...] se sabe que cada receptor individual está equipado fisiológicamente para recibir información solo dentro de ciertos límites. [...] Los ojos se ajustan, dada su estructura fisiológica, para recibir solo cierto rango de frecuencia de estimulación, y enviar al cerebro mensajes cuando la energía en el rango apropiado los estimula; igual sucede con los oídos, la lengua, etc. (Naranjo y Ornstein 173)

De modo que nuestro sistema nervioso no se limita –e incluso no es esto lo que hace– a recoger información, ya que está diseñado para reducir la cantidad de información irrelevante, seleccionándola y descartándola.

Según lo anterior, la forma como funciona nuestra conciencia del mundo externo tiene como consecuencia inevitable la automatización de nuestras respuestas frente a los estímulos del mundo, de tal forma que la reconstrucción que hacemos de la realidad es una elaborada mezcla de la información que hemos seleccionado más la información que retomamos de nuestras experiencias pasadas. En este proceso es tan fundamental este último tipo de información, que solo gracias a ella podemos completar la reconstrucción de la realidad con mucha menor información. En psicología y en fisiología este fenómeno se conoce como “habitación”.

Esta modelización del mundo externo también es entendida, desde la psicología, como la realización de “actos de categorización”; a partir de estos, desarrollamos un sistema limitado de categorías, en contraste con la riqueza de los estímulos. Además, nuestras experiencias pasadas refuerzan este sistema de categorías, de tal forma que en nuestra experiencia ordinaria tendríamos más experiencia de la

9 Este principio también es conocido como el de la codificación indiferenciada, según el cual, “nuestros órganos de los sentidos solo codifican cuanta estimulación reciben, no lo que causa la estimulación. Así pues, nuestros órganos sensoriales, nuestros enlaces empíricos con la realidad, no codifican lo que los estimula a funcionar” (Segal 29-57).

categoría evocada por algún estímulo, que de lo que efectivamente ocurre en el mundo externo.

De esta forma construimos nuestra conciencia del mundo externo, al seleccionar estímulos que han sido clasificados en nuestras categorías, logrando estabilidad en contraste con el continuo cambio del flujo de información que llega hasta nuestros sentidos. Nuestra experiencia del mundo es un proceso interactivo entre el mundo externo y la continua revisión que hacemos de nuestros modelos y categorías: “podemos seleccionar estímulos (*inputs*), dejar de prestar atención a estímulos irrelevantes, categorizar y finalmente construir nuestra conciencia a partir de esto y de nuestras experiencias pasadas, nuestras asociaciones, pensamientos y estados emocionales” (Naranjo y Ornstein 189).

Este análisis de la conciencia y sus procesos permite comparar lo expuesto por la psicología con lo relatado en las diversas tradiciones místicas sobre la conciencia y su transformación –recuérdese que ya había mencionado que las técnicas de meditación tienen como objetivo justamente alterar estos procesos de habituación–. Tanto la psicología contemporánea como las tradiciones místicas parecen coincidir en el carácter selectivo y restrictivo de nuestra conciencia. No deja de ser llamativo cómo en las diversas tradiciones místicas el hombre es considerado como si estuviera en un estado de sueño profundo, o incluso como si estuviera ciego –en contraste con nuestro sentido común que cree estar en un estado constante de conciencia–.<sup>10</sup> Así, mientras que, desde la psicología, la epistemología o la teoría del conocimiento, se describen los procesos selectivos de nuestra conciencia y se habla de modelos de construcción de la realidad, de automatismos y de un sis-

.....  
 10 Es aquí donde se hace relevante un acercamiento naturalizado a la experiencia mística, pues desde la epistemología naturalizada, por medio de la ciencia, puede trascenderse un enfoque empirista de la experiencia, que se logra no sin ejercer cierta violencia sobre la manera como el sujeto se concibe a sí mismo y a la realidad externa. Por ello, una epistemología naturalizada, como lo señala Julián Pacho, consistiría en “un desenmascaramiento y superación cognitiva de las imposiciones naturales, especialmente de aquellas que condicionan nuestra idea general de la razón, es decir, de la especificidad del conocimiento humano” (Pacho 29). Para el caso de la comprensión de la experiencia mística, una perspectiva naturalizada logra mostrar que el esfuerzo de deconstrucción de los patrones de habituación permite, no la construcción de otra realidad, sino la suspensión de nuestra tendencia a construirlos. Esto no podría lograrse con los mecanismos (fisiológicos o psicológicos) espontáneos del estado de conciencia usual, sino a partir de técnicas que, al no seguir estos mecanismos, los subvierten, al producirse en contravía de las funciones corrientes de la conciencia en su trato con lo real.

tema limitado de categorías, desde las tradiciones místicas se habla de la conciencia ordinaria como un estado de obcecación o ceguera del que el hombre debe despertar. Es por esta razón que:

Uno de los anhelos de la meditación, y de forma general de las disciplinas que involucran la meditación, es la eliminación de la “ceguera” o de la ilusión, y el “despertar” de una “nueva” conciencia. Iluminación es la palabra que se usa a menudo para hablar de progreso en estas disciplinas, para la ruptura en el nivel de la conciencia –colmando la oscuridad con luz–. La tradición India habla de abrir el tercer ojo, de ver más y desde un nuevo punto de vista. *Satori*, el estado buscado en el Zen, es considerado como un “despertar”. Los Sufíes hablan de desarrollar un nuevo órgano de la percepción. (Naranjo y Ornstein 192)

Para traspasar este estado de obcecación, el hombre tendrá que entrar en un doble proceso que lo lleva, primero, a cesar toda conciencia del mundo externo para alcanzar, luego, una apertura de la conciencia que es finalmente una conciencia renovada.

Tal vez la metáfora que mejor describe el estado que se alcanza tras este proceso es la que suelen usar las tradiciones místicas cuando identifican la mente con un espejo. La metáfora bien puede tener dos sentidos, que describen los efectos que tienen las técnicas de meditación sobre el sistema nervioso: por una parte, la metáfora remite al estado en el que la mente ha dejado de seleccionar estímulos; así, quien medita, no añade nada a estos y tampoco deja de prestar atención a los estímulos repetitivos; pero, por otra parte, el hombre puede tener una experiencia *directa* del mundo, tal como lo afirman las diversas tradiciones místicas. En términos de la psicología contemporánea:

La habilidad de ser un espejo, de liberarse de las restricciones normales, de los procesos de sintonización, predisposición y filtración de nuestra conciencia, puede ser parte de lo que se indica con una percepción “directa”. Este estado puede ser considerado, en psicología, como una disminución de la naturaleza interactiva de la conciencia; un estado en el cual no seleccionamos ni suponemos nada sobre la naturaleza del mundo, ni pensamos sobre el pasado, ni forzamos nuestra conciencia con asociaciones al azar, ni pensamos en el futuro, ni clasificamos en categorías restrictivas, sino que es un estado en el cual toda posible categoría puede ser contenida por la conciencia a la vez. Este estado ha sido descrito también como el vivir totalmente en el presente, sin pensar en el pasado o el futuro; un estado en el cual todo lo que sucede en el momento actual se hace presente a la conciencia. (Naranjo y Ornstein 195)

Según lo anterior, bien podría afirmarse que la experiencia mística –a través de sus prácticas y técnicas– tiene como efecto una desautomatización,<sup>11</sup> que provoca una total receptividad, la cual tiene lugar en el sujeto como resultado de la supresión de los pensamientos y las sensaciones a partir de los cuales construimos nuestra imagen del mundo externo.

Ya que nuestras estructuras psicológicas y fisiológicas tienden a organizar, seleccionar e interpretar los estímulos, con lo cual dan como resultado alguna ventaja adaptativa para el individuo, se entiende, pues, que, en la organización de las estructuras que permiten nuestra adaptación y conocimiento del mundo, las estructuras superiores sean las que nos permiten economizar información sobre el medio ambiente y desarrollar procesos de adaptación a él. Cuando ocurre la desautomatización de estas estructuras, no se da tanto la pérdida de una determinada función, sino el cambio en la jerarquía de las estructuras que configuran nuestra relación con la realidad.

Para que la desautomatización tenga lugar, es necesario un manejo de la atención o una transformación en el proceso que nos permite tener conciencia del mundo. Parece, pues, que técnicas como las de la meditación, la contemplación y la renuncia constituirían, justamente, una forma de manejo de la atención. Quien medita logra un estado intenso de concentración, mientras restringe los procesos de categorización del pensamiento y, de este modo, al revertir los efectos de la automatización de las estructuras perceptuales y cognitivas, se logra una intensidad y riqueza en la percepción habitual del mundo y, así,

11 “Desautomatización” es un concepto que usa el psicólogo Arthur Deikman (2007), y que retoma de Gill y Brennan, quienes la definen como la acción de deshacer la automatización de los órganos perceptuales dirigidos al entorno. Como lo señala Rubia: “La desautomatización puede resultar en un desplazamiento hacia una estructura inferior en la jerarquía. En otras palabras, el estilo intelectual activo es reemplazado por un modo perceptual pasivo”. El concepto de desautomatización es usado, además, como contrapartida del concepto de Hartmann, de “automatización” de la conducta motora, quien, “al discutir la automatización de las conductas motoras, las extiende también a la percepción y al pensamiento”. Según Hartmann, en situaciones normales, el aparato motor actúa de un modo automático, es decir, la integración de los sistemas somáticos implicados en la acción y en la actividad mental tiene lugar de un modo automático. Dicha automatización no solo afecta a la conciencia motriz, sino también a la percepción y al pensamiento. Es obvio que este proceso de automatización conlleva ciertas ventajas, en el sentido de que supone un ahorro de la catexis atencional en particular y de la catexis de la conciencia en general. La desautomatización estribaría, pues, en la deconstrucción del proceso de automatización, invistiendo nuevamente de atención a las acciones y a las percepciones (cf. Rubia 168-169).

a expensas de los procesos de abstracción y diferenciación, el místico transforma su conciencia.<sup>12</sup>

### **Liberación: lo que es tal como es**

A la luz de los relatos que hacen los místicos, la experiencia mística se daría cuando el hombre traspasa los límites de su propio yo, que limita, condiciona y reduce lo real intelectual, emocional y moralmente; los místicos nos advierten que, al traspasar dichos límites, se realiza la realidad objetiva, absoluta y verdadera en el hombre. A la luz de un enfoque naturalizado, esta experiencia se lleva a cabo en todos los modos de relación de nuestro sistema nervioso central con el mundo externo. Es decir, la transformación no se da solo en el pensamiento, sino que las prácticas místicas afectan, incluso, nuestro sistema nervioso central, y logran desplazar nuestra manera de relación típica, tanto con el mundo externo como con el interno, que generalmente se hace desde las categorías que provee el pensamiento lógico y discursivo, hacia una relación en la que no opera nuestra actividad categorizadora del mundo.<sup>13</sup>

Este mecanismo de deconstrucción de la experiencia ordinaria<sup>14</sup> es lo que he denominado en este artículo desautomatización. Así, si el

12 Es interesante anotar que, para Deikman, el proceso de desautomatización en las prácticas místicas no puede ser comparado con los procesos de desautomatización de otro tipo de experiencias de trascendencia, ya que el primero se obtiene como resultado de un tipo de “entrenamiento” que tiene el soporte de una estructura social organizada y constituida tradicionalmente. En estas condiciones, dicho entrenamiento puede ser repetido, con lo cual tiene, entonces, efectos psicológicos más duraderos y significativos.

13 De acuerdo con los psiquiatras Andrew B. Newberg y Eugene d’Aquili, el cerebro posee unos “operadores cognitivos” que habitualmente interpretan las experiencias en términos de categorías conceptuales previamente condicionadas: “Los operadores cognitivos guían al cerebro en sus funciones. No tenemos que usar, necesariamente, un operador específico en un momento dado, pero siempre estamos obligados a entender nuestro universo a través de los modos disponibles por el cerebro” (Newberg 501-507).

14 Las tradiciones místicas, sobre todo las orientales, privilegian un estudio de la experiencia ordinaria. Por ejemplo, las escuelas budistas comparten la idea, junto con posturas constructivistas de Occidente, del carácter constructivo de la experiencia ordinaria; ambas perspectivas estarían de acuerdo en que el lenguaje, los conceptos y la experiencia pasada juegan un papel relevante en el proceso constructivo; además, que el sujeto de la experiencia ordinaria delimita, le da forma y controla el objeto a partir de habituales categorías cognitivas y perceptuales. Igualmente, estarían de acuerdo en que la mente en parte ve y en parte crea a partir de categorías convencionales derivadas del lenguaje y el hábito, y dado que cada lenguaje distingue y parcela los objetos

proceso normal de nuestra conciencia tiende a la automatización, las técnicas místicas, en contraste, se dirigen a influir en este proceso y, por lo tanto, a transformar nuestra conciencia, tal como afirman los relatos de las diferentes tradiciones místicas. Así, desde una perspectiva naturalizada se logra comprender que:

Mientras la práctica de la mayoría de las actividades implica el desarrollo de hábitos y el establecimiento de condiciones, la práctica de la meditación puede ser mejor entendida como lo totalmente contrario: un esfuerzo persistente para percibir y llegar a liberarse de todo condicionamiento, de funciones compulsivas de la mente y el cuerpo, de las respuestas emocionales habituales [...] Esta es la razón por la cual esta actitud de quien medita es al mismo tiempo tanto un camino como una meta: este estado sin condicionamientos es justamente la liberación de todo logro y también del objetivo de cada esfuerzo particular. (Naranjo y Ornstein 9)

Las tradiciones místicas coinciden en un aspecto fundamental: quien medita tiene que inhibir las modificaciones de su mente, y para hacerlo debe concentrarla –ya sea en la respiración, en un *koan*, en una postura (*zazen*, *âsanas*), en mantras, mandalas u objetos externos, en *yantras*, en *mudras*, o en la oración que permite la contemplación–. Al concentrarse, quien medita altera su conciencia con respecto al estado normal de la mente, que se caracteriza por una constante actividad, sin estar por ello consciente del presente. Por su parte, las técnicas de meditación tienden a simplificar la actividad diaria de la mente hasta que quien medita alcance cierta *postura interna o actitud*.<sup>15</sup>

del mundo de forma particular, entonces las experiencias que se generan diferirán de un lenguaje a otro. Sin embargo, para la tradición budista, el estudio de la experiencia ordinaria es epistemológicamente relevante, porque permite una comprensión adecuada de la experiencia mística: describir el proceso de construcción de la experiencia ordinaria tiene por objeto ayudar al adepto budista a entender este proceso de modo que pueda superarlo y alcanzar así la iluminación (un ejemplo de ello lo encontramos en la obra de *Paramârtha*, filósofo y traductor del budismo *yogâcâra* del siglo XVI, quien, en su *Lankâvatâra Sûtra*, hace un seguimiento detallado del tema que presenta en conjunto la posición epistemológica y psicológica del budismo).

- 15 Esta actitud puede ejemplificarse en el yoga, tal como es definido desde Patañjali. Cada uno de los pasos del yoga tiene como fin que el practicante se imponga una serie de restricciones que cambiarán sus hábitos físicos, morales y mentales: “El Yoga es definido por Patañjali, al inicio de sus Sutras, como ‘la *inhibición* de las modificaciones de la mente’. El cumplimiento total de esta inhibición se alcanza solo en el estado de samadhi; sin embargo, el esfuerzo por lograr el desasimiento es un aspecto básico de cada uno de los brazos del yoga, incluidos aquellos que preceden a la propia meditación” (Naranjo y Ornstein 76). Sin embargo, otras tradiciones también se caracterizan por guiar a quien medita a que logre este estado: “lejos de ser un rasgo

No ha de extrañarnos, pues, que todas las tradiciones místicas afirmen la necesidad de regresar a formas más *puras*, más simples, más sencillas de percibir y vivir el mundo, a través de prácticas bajo las que el hombre se entrena permanentemente, no como una forma de huida de la cultura, sino como una manera de hacerse presente a sí mismo; lo que permite reevaluar nuestras formas habituales de relacionarnos con el mundo, tanto desde el aspecto biológico como social.

En este sentido, el camino hacia la liberación (justamente de los automatismos que, según las tradiciones místicas, nos hundan en la inconsciencia y en la oscuridad)<sup>16</sup> debe pasar por contrariar lo que es innato en el hombre. Este contrariar no se refiere solo a la inversión de procesos lógicos o racionales del yo filosófico o psicológico, sino que se extiende, como lo he intentado mostrar desde una perspectiva naturalizada, a los efectos concretos sobre los procesos por medio de los cuales nuestro sistema nervioso construye nuestra percepción del mundo, e incluso a lo que ese yo enuncia como real.

Desde la perspectiva naturalizada, si bien la automatización es un proceso adaptativo que permite al sistema nervioso –a partir de procesos de selección– reprogramarse según sus necesidades, ya sean fisiológicas, biológicas, psicológicas, mentales o intelectuales, y lograr así una “sintonización” con el medio ambiente, la desautomatización, por su parte, lograría subvertir la jerarquización ordinaria de nuestras

.....  
 específico del yoga, la búsqueda del desasimiento es un aspecto de cada tradición espiritual. Incluso, en un sentido menos técnico, el desasimiento es un rasgo de los sistemas religiosos más importantes. Este es la esencia, por ejemplo, del rechazo del cristianismo al ‘mundo’, y es inseparable de las expresiones acerca de la vacuidad de las tradiciones del Lejano Oriente. Y, al igual que en el yoga, la práctica del desasimiento en la vida diaria (en la forma de votos y de la observancia) constituye uno de los fundamentos para el desprendimiento de la *ekagrata*, la concentración de la mente en un solo punto requerida en la meditación” (*id.* 79).

- 16 Advirtamos que esta oscuridad es completamente opuesta a la noche oscura de la que habla la mística; la oscuridad en la que se sume el hombre ordinario es producto de su apego gnoseológico, emotivo, volitivo y ético al mundo que las construcciones culturales, sociales, psicológicas e incluso biológicas lo han llevado a aceptar como el verdadero y el único consistente. En un lenguaje místico, el contraste entre el momento de la conversión mística y este estado del hombre ordinario ha sido descrito de formas maravillosas y diversas, justamente para poner de relieve lo que ocurre cuando el hombre sale de este estado de ceguera, y se encuentra con la experiencia de un universo que se reordena y en el que el místico ya no tiene ni vacilaciones ni incertidumbres para aceptar la vía mística. Justamente en esta vía, la noche oscura es parte fundamental para alcanzar el despertar pleno: “Ese sentimiento de desamparo, dicen los místicos, es una señal de progreso, de profunda iniciación en aquella esfera de la realidad a la que todavía no se ha aclimatado, y que trae consigo una creciente conciencia de la espantosa disparidad entre esa realidad, esa perfección, y el alma imperfecta” (Underhill 447).

estructuras –aquella que es establecida por la evolución biológica–, a favor de una que se logra gracias a un desarrollo cultural que afecta al sistema nervioso central, pero que a su vez termina por subvertir también las jerarquizaciones habituales que impone la cultura. Como bien lo ejemplifica Mircea Eliade en su exposición sobre el yoga:

Por eso las técnicas yoga fijan el cuerpo a través de posiciones hieráticas (*âsanas*) que favorecen la meditación asceta. Por eso la respiración, normalmente tan agitada e irregular, se *armoniza* y casi se llega a suspender a través de las prácticas llamadas *prânâyâma*. La respiración es la expresión perfecta de la vida, de la condición humana: al encontrarse en constante agitación, al modularse continuamente siguiendo los estados biológicos y psíquicos, ella constituye el primer paso hacia lo *inamovible*. (74)

Ahora bien, si desde una perspectiva naturalizada la desautomatización transforma nuestra relación con lo real, parece interesante preguntarse también qué podría comprenderse, a través de esta perspectiva, por la expresión que usa Eliade: *lo inamovible*, o, de otra forma, preguntarse: ¿qué es aquello que “es tal como es”? Para abordar este tema quisiera primero citar las elocuentes palabras de Evelyn Underhill, al describir esta forma de realidad a la que se refieren los místicos:

Pero estos exploradores del espíritu nunca vacilan en sus afirmaciones relativas a ese mundo espiritual independiente que es la única meta del hombre “peregrino”. Afirman que este recibe mensajes procedentes de ese mundo espiritual, de esa realidad completa que llamamos absoluto; que, al fin y al cabo, no estamos herméticamente aislados de ella. Para todos cuantos las reciben llegan noticias de un mundo de la Vida Absoluta, de la Belleza Absoluta, de la Verdad Absoluta, más allá de los límites del tiempo y el espacio [...] Los místicos no encuentran la base de su método en la lógica, sino en la vida; en la existencia de un algo “real” que puede descubrirse, una chispa del verdadero ser, en el interior del sujeto que busca, que puede, en esa inefable experiencia que llaman “acto de unión”, fundirse con el Objeto buscado y aprehender de ese modo su realidad. (37)

Al leer esta descripción, cabe la pregunta de qué puede decir una perspectiva naturalizada sobre la realidad que enuncia el místico. En este punto es importante advertir que esta perspectiva no puede ir más allá de lo que permite un marco epistemológico, pero a la vez se mantiene abierta a la posibilidad de comprender cómo se expresan los relatos místicos sobre este aspecto de la experiencia mística.<sup>17</sup>

17 Quisiera llamar la atención sobre el siguiente aspecto: como lo he señalado, una perspectiva naturalizada acepta los resultados de las ciencias empíricas para construir

Es claro que el estudio de la experiencia mística conlleva necesariamente un replanteamiento de lo que se asume como real desde la conciencia habitual. Aunque nuestra conciencia habitual está condicionada, la experiencia mística, vista a través de la neurobiología y la neuropsicología, confía en nuestra capacidad para interactuar con los condicionamientos, a través de procesos deconstructivos que se oponen a los procesos biológicos de construcción de lo real y que nos pueden llevar a pensar en la posibilidad de tener experiencias adecuadas de lo real: la naturaleza “en todo su esplendor”, el *toto in part*, del que habla Panikkar (2008), aquí en el mundo cotidiano, como lo supone el Zen, aniquilando la ilusión, como lo propone el budismo, identificándonos con “lo que verdaderamente somos” (*tat twam asi*), como lo afirma la mística de la India.

El proceso de desautomatización descrito, bien puede permitir plantear una postura frente al tema; postura que no puede ser considerada definitiva, justamente por el carácter hipotético de la ciencia y porque un discurso epistemológico no debería traspasar la dimensión del sujeto. En este punto es interesante anotar que, aunque por principio la postura naturalizada no pueda afirmar algo definitivo sobre la realidad de la mística, sí puede pronunciarse sobre los beneficios que comporta la experiencia mística para quien practica las técnicas que han sido descritas para alcanzarla. En este sentido, la comprensión de la liberación como desautomatización llevaría a plantear una comprensión de la experiencia de la realidad, aunque un discurso de esta naturaleza no pueda pronunciarse sobre la *realidad* en cuestión:

Con la concentración es posible que la desautomatización permita la conciencia de nuevas dimensiones de la gran variedad de estímulos –un proceso de “expansión de la percepción”– [...] Si la automatización, que está en la base de la organización [del mundo perceptual y cognitivo], es invertida o temporalmente suspendida, los aspectos de la realidad que antes no estaban disponibles pueden entrar en la conciencia. La Unidad, de hecho, puede ser una propiedad del mundo real que llega a ser perceptible por medio de las técnicas de meditación y renuncia. (Deikman 2007 7)

.....

su marco epistemológico y crítico, y esto es posible porque la ciencia actual estudia la experiencia mística no para controvertir o probar las afirmaciones de los místicos sobre lo real, sino para lograr una traducción de dichas afirmaciones a un lenguaje inteligible para la ciencia. Y aquí es importante no confundir inteligible con verdadero, pues no se trata de que la realidad de la que habla la mística sea conforme con las afirmaciones que se hacen desde el orden de lo científico. Podría decirse más bien que, para la ciencia, la mística es una fuente a partir de la cual es posible comprender de forma más completa la relación entre el sujeto y el mundo, y en ese sentido parece importante acercar el lenguaje místico al lenguaje científico.

*Lo inamovible*, desde el discurso de la mística, puede ser entendido, ya sea desde la dimensión de la realidad, ya desde la dimensión del sujeto; sin embargo, es claro que para la mística ambas dimensiones no pueden ser separadas. De ahí el carácter totalizante de la experiencia mística en oposición a la visión analítica de la conciencia ordinaria: en la experiencia mística el sujeto se integra con el todo y se fusiona de alguna forma con él. Esta característica se describe en toda su expresión, por ejemplo, en la tradición de las Upanishads, según la cual:

Todo esto es en verdad *Brahman*. Mi *Atman*, que está en el interior de mi corazón, es más pequeño que un grano de arroz [...] Mi *Atman*, que está en el interior de mi corazón, es más grande que la tierra, más grande que la atmosfera, más grande que el cielo [...] Mi *Atman* es *Brahman*. (cit. en Velasco 322-324)

Sin embargo, para el discurso epistemológico aquí desarrollado, desde la dimensión del sujeto es posible referirse a esa *actitud* que caracteriza a quien ha logrado superar los múltiples automatismos que configuran nuestra conciencia ordinaria:

La misma diversidad de las prácticas a las que se les da el nombre de “meditación” por los seguidores de este o aquel acercamiento, es una invitación a buscar una respuesta a qué sea la meditación *más allá de sus formas*. Y si no fuera suficiente solo trazar los límites de un grupo particular de técnicas relacionadas, sino más bien buscar unidad en la diversidad, podríamos, por ejemplo, reconocer tal unidad en una *actitud*. Podríamos encontrar que, *a pesar del medio* en el que la meditación se está llevando a cabo –imágenes, experiencias físicas, expresiones verbales–, la tarea de quien medita es esencialmente la misma, como si las diversas formas de práctica no fueran sino ocasiones diferentes para el mismo ejercicio. (Naranjo y Ornstein 7-8)<sup>18</sup>

18 Como bien lo señalan Naranjo y Orstein, esta actitud es descrita en diversos relatos de distintas tradiciones místicas. Como ejemplo, ellos citan una anécdota de uno de los grandes maestros Zen, que “puede mostrar la expresión de este estado en la vida real: ‘El maestro Zen Hakuin, era conocido entre sus vecinos como aquel que llevaba una vida pura. Una jovencita japonesa muy atractiva, cuyos padres regentaban una tienda de comidas, vivía cerca de la casa. Una mañana, repentinamente, los padres descubrieron con espanto que la muchacha estaba embarazada. Esto puso a los tenderos fuera de sí. La joven, al principio, se negaba a delatar al padre de la criatura, pero después de mucho hostigar y amenazarla acabó dando el nombre de Hakuin. Muy irritados fueron en busca del maestro –¿Es así?–, fue todo lo que él dijo. Al nacer el niño, lo llevaron a la casa de Hakuin. Para entonces, este ya había perdido toda su reputación, lo cual no le preocupaba mucho, pero en cualquier caso no faltaron atenciones en la crianza del niño. Los vecinos daban a Hakuin leche y cualquier cosa que el pequeño necesitase. Pasó un año, y la joven madre, no pudiendo resistir más, confesó a sus padres la verdad: que el auténtico padre del niño era un hombre joven

El lenguaje místico habla de lo Absoluto, de Dios, de la Vacuidad, del Misterio, pero estas formas también se refieren a ese *estar presente* que define tan bien la liberación que se alcanza a través de la experiencia mística. Francisco Varela utiliza un término muy particular para referirse a este *hacerse presente*: el biólogo chileno habla de tener la experiencia de una *espaciosidad* (cf. Varela 463), que él expresa también como un *sentirse en casa*: cuando el hombre, digámoslo de esta manera, ha llegado a reconocer su *sí mismo* (o su mismidad),<sup>19</sup> al liberarse poco a poco de los automatismos. Las tradiciones místicas nos enseñan que esto solo puede lograrse a través de unas prácticas que invierten el devenir cotidiano del hombre, al lograr la transformación de nuestros automatismos biológicos para repercutir luego en nuestra conciencia del trato con el mundo y los otros. En este sentido, la experiencia mística puede ser fuente de subjetividad, al aportar de manera tan profunda a la desautomatización de aquella subjetividad construida por la cultura.<sup>20</sup>

## Bibliografía

Benoit, H. *La doctrina suprema. El Zen y la psicología de la transformación*. Buenos Aires: Estaciones, 2001.

Deikman, A. J. "Deautomatization and the Mystic Experience". Web. 17 ago. 2007. <http://www.deikman.com/deautomat.html>.

.....

que trabajaba en la pescadería. La madre y el padre de la chica fueron enseguida a la casa de Hakuin para pedirle perdón. Después de haberse deshecho en disculpas, le rogaron que les devolviese el niño. Hakuin no puso ninguna objeción. Al entregarles al niño todo lo que dijo fue –¿Es así?– ” (Naranjo y Ornstein 24).

- 19 Justamente, todas las tradiciones místicas afirman que, a través de la experiencia mística, es posible conocer lo que es. Pero es claro aquí que la palabra conocimiento no designa de manera genérica una actividad intelectual constructiva, sino, más bien, en palabras de Heinrich Dumoulin, conocer equivale aquí a recuperar la propia mismidad, lo que solo es posible siguiendo un camino diferente al que sigue espontáneamente el intelecto (cf. 2009 121).
- 20 Quisiera referirme a este tipo de subjetividad, retomando un aspecto del taoísmo, para intentar definirla (lo dejo, sin embargo, enunciado para un próximo desarrollo del tema): estaríamos hablando de un tipo de subjetividad en la que se copertenecen plenitud y vacío: hay que comprender, primero, que la plenitud no se refiere a lo lleno de cosas, a que el mundo esté lleno de entes, sino a la posibilidad de que las cosas completen su ciclo natural sin obstáculo alguno, que solo es posible si siguen la vía que les corresponde en el desplegarse propio de su naturaleza. Así, la plenitud es favorecida por la vacuidad, que permite a los entes desplegarse con naturalidad. Es un imperativo vaciarse de todas aquellas concepciones que obstaculizan el fluir espontáneo del devenir en mí, del devenir de la energía que todo lo impregna y llena de vitalidad. El vacío engendra y acoge porque la vacuidad es apertura potencialmente ilimitada.

- Dumoulin, H. *Encuentro con el budismo*. Barcelona: Herder, 2009.
- Eliade, M. "El concepto de la libertad en el pensamiento hindú". *La isla de Eutanasius*. Madrid: Trotta, 2005. 67-78.
- Fromm, E. *El miedo a la libertad*. Barcelona: Paidós, 1985.
- Naranjo, C., y Ornstein, R. E. *On the Psychology of Meditation*. New York: The Viking Press, 1971.
- Newberg, A. B. "Putting the Mystical Mind Together". *Zygon* 36.3 (2001): 501-507. <http://dx.doi.org/10.1111/0591-2385.00377>.
- Pacho, J. *¿Naturalizar la razón? Alcances y límites del Naturalismo Evolucionista*. Madrid: Siglo XXI, 1995.
- Panikkar, R. *De la mística. Experiencia plena de la vida*. Barcelona: Herder, 2008.
- Rubia, F. *La conexión divina. La experiencia mística y la neurobiología*. Barcelona: Crítica, 2003.
- Segal, L. *Soñar la realidad. El constructivismo de Heinz von Foerster*. Barcelona: Paidós, 1994.
- Smith, H. "Is There a Perennial Philosophy?" *Journal of the American Academy of Religion* 56.3 (1987): 553-566. <http://dx.doi.org/10.1093/jaarel/LV3.553>.
- Underhill, E. *La mística. Estudio de la naturaleza y desarrollo de la conciencia espiritual*. Madrid: Trotta, 2006.
- Ursúa, N. *Cerebro y conocimiento: un enfoque evolucionista*. Barcelona: Anthropos, 1993.
- Varela, F. *El fenómeno de la vida*. Santiago de Chile: Dolmen, 2002.
- Velasco, J. M. *El fenómeno místico. Estudio comparado*. Madrid: Trotta, 1999.