

LA ILUMINACIÓN ESPIRITUAL
LA ENSEÑANZA DE LAO TSE A LA LUZ DEL SIGLO XXI

FARLEY HOYOS MEJIA

Trabajo de grado presentado para la
Maestría en Estudios Humanísticos

Dirigido por:

Germán Darío Vélez

MEDELLÍN
UNIVERSIDAD EAFIT
DEPARTAMENTO DE HUMANIDADES
2023

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	5
1. PREGUNTARSE SOBRE SI MISMO: AUTOCONOCIMIENTO Y TRASCENDENCIA	10
1.1 Un tema trascendental	10
1.2 Iluminación y sus perspectivas de abordaje	12
1.3 Maestros y textos de la Antigüedad	18
1.4 Lao Tse y el Tao te ching	21
2. LA EXPERIENCIA HUMANA COMO CAMINO Y LA VIRTUD COMO FORMA DE RECORRERLO	28
2.1 El libro del Camino y la Virtud	28
2.2 El Camino	30
2.3 La Virtud	38
3. SABIDURÍA E ILUMINACIÓN EN LA ENSEÑANZA DE LAO TSE	49
3.1 El sabio y su sabiduría	49
3.2 La Iluminación	56
4. ILUMINACIÓN Y ARMONIZACIÓN PERSONAL	66
4.1 Resonancia profunda	66
4.2 Autorrealización y experiencias de trascendencia	72
4.3 Integración mental y pensamiento	78
CONCLUSIONES	85
BIBLIOGRAFÍA	92

A ti Dios, por el amor que me permites brindar y recibir

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo es fruto de más de cuatro décadas de vida y vivencias, viajes por diferentes continentes y culturas, conocimiento y practica de variadas disciplinas deportivas, estudios académicos en áreas de la química, la ingeniería y las humanidades, estudios no formales y prácticas de reiki, yoga, meditación y respiración; un proceso de búsqueda, autoobservación y armonización personal que se ha ido nutriendo gracias al compartir con diferentes personas.

Agradezco a amigos y familiares por su tiempo y su confianza, pues a través de los variados encuentros y conversaciones han ayudado a esclarecer mis ideas y formas de exponerlas.

Al señor Artur Mas por la calidad de sus audiolibros y al canal Universo Consciente por sus podcasts; gracias a ambos porque han influido invaluablemente en mi forma de ver y concebir la existencia, gracias por impactar positivamente en la sociedad.

A compañeros y profesores de la maestría por compartir sus reflexiones y conocimientos de forma cálida y cordial, por orientarme en las metodologías del ejercicio académico e investigativo.

Gracias a ti lector por la confianza, el tiempo y por la sincronicidad de la vida.

Gracias a Dios, a la vida y al Universo por este Caminar.

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia de la humanidad, el ser humano ha buscado una conexión más allá de lo tangible que ofrezca respuestas a las preguntas: ¿qué somos? ¿cuál es el significado de la vida? ¿por qué y para qué existimos? Gracias a las diversas investigaciones científicas, filosóficas y teológicas la sociedad se ha vuelto más curiosa respecto al conocimiento de ella misma y de la relación con su entorno. Así es como su mirada se ha ido ampliando al punto de que participa en muchas formas de conocimiento para observarse y comprenderse.

El conocimiento es el resultado del trabajo que realiza el ser humano a través de su intelecto para comprender la realidad. Existen muchos tipos de conocimiento y la diferencia entre ellos reside en la forma de adquirirlo. Existe, por ejemplo, el conocimiento empírico obtenido por interacción y observación de la realidad. El conocimiento científico donde se aplica la comprensión por medio del método científico que consiste en la observación sistemática, medición, y experimentación. El conocimiento teológico o doctrinal que se sostiene en ideologías de fe y textos sagrados. El conocimiento filosófico que nace de las reflexiones profundas sobre preguntas fundamentales acerca de la existencia, la realidad, el conocimiento, la moralidad, la mente y otros aspectos abstractos de la vida humana y el universo en general.

De la búsqueda de significado de la existencia nace esta investigación donde se abordará principalmente el conocimiento del estado de conciencia del ser humano que acá llamaremos *Iluminación*, y para la cual ahondaremos en el estudio e interpretación del *Tao te ching*, texto de origen chino con veinticinco siglos de antigüedad, que representa una filosofía y un sistema de creencias esenciales para comprender la conciencia y naturaleza del ser humano.

El Tao te ching se considera uno de los pilares fundamentales del taoísmo. El taoísmo o daoísmo (en chino, 道教; pinyin, dàojiào; literalmente, ‘enseñanza del camino’) es una tradición filosófica y espiritual la cual enfatiza vivir en armonía con el tao (la ‘vía’ o el ‘camino’). El Tao te ching es atribuido comúnmente a Laozi (también escrito como Lao Tse), sabio chino que vivió alrededor del siglo V a.C.

En la actualidad son muchos los temas de estudio y enfoque de las diversas disciplinas científicas y filosóficas. La *Iluminación* espiritual o despertar espiritual, conocidos en inglés

como *spiritual enlightenment* o *spiritual awakening*; y que se nombrará acá de forma genérica como *Iluminación*, es un tema en creciente resonancia en la sociedad, existiendo en la actualidad investigaciones sobre este y sus experiencias místicas o de trascendencia relacionadas.

En un mundo donde la búsqueda de significado de la existencia trasciende las fronteras de lo material, la *Iluminación* se nos presenta como una brújula que nos guía hacia un profundo entendimiento de nosotros mismos y del universo que habitamos. Las principales y más antiguas referencias a este tema se encuentran en textos datados entre los siglos V y II a. C. que describen la *Iluminación* como un estado de extrema evolución y plenitud del ser humano, es decir, un estado de autorrealización de la especie humana.

A pesar de las diferencias temporales, geográficas, culturales, ideológicas y dialécticas, podemos decir que la *Iluminación* señala un estado elevado del espíritu humano con gran contenido ético, naturalista y trascendental enmarcado en el contexto de la relación del ser humano consigo mismo (autoconocimiento, autodomínio), con el otro y con la naturaleza. Comúnmente es empleado en las diversas culturas para designar un estado de extrema plenitud, conexión y unión con lo trascendente o divino.

Hasta el siglo XX la *Iluminación* había sido abordada principalmente desde una perspectiva filosófica y espiritual, siendo tema de dominio de místicos, filósofos o líderes religiosos. Los avances científicos y el surgimiento de nuevas disciplinas de investigación en el último siglo (fenomenológicos, psicológicos y neurocientíficos mayormente) permiten en la actualidad un abordaje de este tema más amplio, haciéndonos entender que la ciencia y espiritualidad no se contradicen, sino que se complementan para ofrecer una imagen integral de la realidad humana.

Estos avances ayudan a una mejor interpretación y comprensión de algunos textos antiguos donde se menciona el estado de *Iluminación*, y para este caso en concreto, la comprensión de la obra *Tao te ching* que será estudiada y analizada. El principal propósito será extraer del *Tao te ching* los elementos y características necesarios para comprender e integrar a nuestro conocimiento el estado de *Iluminación*; un objetivo secundario será analizar en algunas investigaciones más recientes las experiencias místicas o de trascendencia como hechos

fenomenológicos relacionados con la *Iluminación*. Para ello el trabajo se desarrollará en cuatro capítulos.

En el primer capítulo se presenta el tema de investigación y algunas de las perspectivas desde las cuales se podría abordar en la actualidad.

Todo ser humano tiene el deseo de saber sobre sí mismo y su especie, se pregunta sobre su naturaleza, su propósito y el sentido de su existencia. Tal reflexión, inevitablemente está abierta a esa dimensión misteriosa de lo trascendente, a aquello que está más allá de su conocimiento material y su percepción del mundo en el estado habitual de conciencia. El capítulo uno explicará que en el ser humano pueden distinguirse dos dimensiones: una exterior; biológica y material; y otra interior; inmaterial e intangible que ha sido vinculada con el alma, el espíritu, la mente o la conciencia.

Ya que la *Iluminación* ha sido por siglos un concepto filosófico y espiritual, se valora necesario mencionar algunas perspectivas y/o disciplinas que han abordado este tema con el fin de establecer diferencias entre estas y justificar el enfoque con el que se desarrolla este trabajo. Por ello se indaga en las ciencias sociales, las ciencias cognitivas, los estudios transpersonales y las ciencias del espíritu, mostrando algunos estudios que se han realizado en estas áreas y que están relacionados con el tema de la *Iluminación*,

Igualmente se presentarán en este capítulo los trabajos de líderes y maestros espirituales, ya que son considerados como autoridades en los temas relacionados con la dimensión trascendente y espiritual del ser humano. Asimismo, se indica y justifica la perspectiva del texto seleccionado para este trabajo: el Tao te ching. Se mencionarán algunos maestros y textos de la Antigüedad con el objeto de sustentar la elección de la fuente primaria. Y por último se expone un recuento del contexto histórico, vida y obra de Lao Tse.

El capítulo dos explora el Tao te ching como obra de sabiduría. Se propone comprender dos conceptos centrales de la enseñanza del Maestro Lao Tse: el *Tao* (Camino) y el *Te* (Virtud). Para ello se revisan a profundidad las características del Tao te ching y algunos principios en los cuales el Maestro basa su filosofía y pensamiento como los son: el camino, la bondad de la fuente, cosmología de los seres, vacuidad y quietud del tao, desapego y disminución de los deseos, no confrontación, entre otros.

El recorrido por el capítulo dos ha de servir para establecer cuatro elementos clave antes de abordar el tema principal de este trabajo. De una parte, la creencia de que todas las cosas han surgido y dependen de algo que hemos llamado Fuente y que esta, a su vez, posee una esencia y una Virtud. Un segundo elemento y foco de las reflexiones es el ser humano que, aunque posee su esencia y Virtud, la refleja en un menor grado a causa de los condicionamientos y experiencias traumáticas del pasado. El tercer elemento es la Virtud manifestada en la Fuente, en las cosas del Cielo y de la Tierra. El último elemento es el Camino que conduce a restablecer la Virtud y experimentar la *Iluminación*. Este capítulo es clave para entender que, puesto que los condicionamientos, sesgos, y experiencias de cada ser humano son diferentes, el Camino de autorrealización también es personal y diferente; sin embargo, se puede tener común y presente la práctica de la Virtud.

En el capítulo tres se indaga desde la fuente primaria sobre la sabiduría y el modelo de sabio al que se refiere Lao Tse, señalando algunas de sus cualidades en las que encontramos: el sabio y su sabiduría, la bondad del sabio, la disminución de su yo inferior, el amor a la Unidad y al Todo, y el conocimiento de sí mismo. Las características de este noble y virtuoso ser humano servirán de preámbulo para comprender el estado de *Iluminación*. En la parte final del capítulo se mencionan los pasajes más alusivos a la *Iluminación* y se interpretan con ayuda de los elementos analizados previamente.

Las experiencias de trascendencia (místicas, cumbre, superiores, de resonancia profunda) constituyen el puente entre el estudio filosófico-espiritual de la *Iluminación* y su estudio científico a través de las estructuras neuronales involucradas en la vivencia de estas experiencias. Tanto las experiencias de trascendencia como la *Iluminación* señalan un alto grado de autorrealización del ser humano. Con ayuda de la teoría sociológica de la *Resonancia* y la psicología humanista, en el cuarto y último capítulo se analizan y entrelazan estos tres elementos (experiencias de trascendencia, *Iluminación* y autorrealización).

El tema principal de este trabajo y su desarrollo conduce a preguntarse ¿Qué relación tiene la mente con la *Iluminación*? En la actualidad es común escuchar que en la mente se alberga un gran poder. Aunque muchos lo consideran como cierto, no se sabe cuántos en cada generación se encaminan a desarrollar tales potencialidades. Las capacidades de la mente y

el cerebro son símbolos del proceso de autorrealización e *Iluminación*, por ello en la parte final se realizan algunas reflexiones sobre la sabiduría, la integración mental y el pensamiento.

1. PREGUNTARSE SOBRE SÍ MISMO: AUTOCONOCIMIENTO Y TRASCENDENCIA

El estado de plenitud del ser humano, nombrado en castellano con el término *Iluminación*, se presenta en este capítulo como el tema principal de esta investigación. La exploración de este tema permite también su planteamiento como proyecto y propuesta de autoconocimiento y trascendencia. Se exponen, pues, las diferentes perspectivas desde las cuales el tema podría ser abordado, privilegiando para este trabajo las ciencias históricas, que permiten el conocimiento del ser humano en sus aspectos histórico y social con base en hallazgos arqueológicos, textos y memorias, y, por otro lado las *ciencias del espíritu*¹ sobre la cual indagaremos más adelante. También se introduce la vida y obra de Lao Tse, señalando la fuente primaria desde la cual se estudia su enseñanza y sobre la cual se realiza el trabajo interpretativo.

1.1. Un tema trascendental

Todo ser humano tiene el deseo de saber sobre sí mismo y su especie, se pregunta sobre su esencia y naturaleza, sobre el propósito o sentido de su existencia y de la experiencia humana. Ante tal reflexión, inevitablemente está abierto a esa dimensión misteriosa de lo trascendente², a aquello que está más allá de su conocimiento material y su percepción del mundo en el estado habitual de conciencia. De forma general, en el ser humano, pueden distinguirse dos dimensiones. Por una parte, una dimensión exterior: biológica, personal, corpórea y material, vinculada con aquellas características sensibles, medibles y cuantificables. Por otra parte, una dimensión interior: inmaterial e intangible que ha sido vinculada con el alma, el espíritu, la mente o la conciencia.

Así, en su experiencia de mundo, el ser humano encamina su existencia temporal en busca de felicidad. Este proceso está determinado por su conciencia, conocimiento de sí mismo y

¹ La expresión “ciencias del espíritu” se debe al filósofo, historiador y sociólogo alemán Wilhelm Dilthey (1833-1911).

² El término latín *transcendens* significa trascender, sobrepasar, superar. Es la raíz de los términos castellanos trascendencia, trascendente, trascender y trascendental que se mencionaran con regularidad en este trabajo.

del entorno, y se acompaña de la aspiración a evitar el sufrimiento y las situaciones estresantes. La disociación biológica se entiende como “un modo de desconectarse activamente de una experiencia desagradable” (Evers, 2010, p.122), tendencia natural en los seres humanos puesto que al residir en el mundo experimentan temores, sufrimiento y adversidad. Es entonces muy natural querer alzarse más allá de ese estado biológico estresante y tratar de alcanzar horizontes más elevados. Esta aspiración de trascender la condición o dimensión biológica surgida en el curso de la evolución ha sido el resultado de la disociación biológica y del interés por uno mismo: tendencias preferenciales innatas que evolucionaron en la mente de la especie humana (Evers, 2010, p.149). En esa medida, la especie humana posee una condición genética o impulso evolutivo a alzarse más allá de su corporeidad y de su condición biológica con la aspiración de experimentar mayor plenitud en su experiencia del mundo.

Las referencias a un estado trascendente que implica la evolución del espíritu humano pueden encontrarse en diferentes culturas y épocas de la historia. Aunque la literatura y la investigación científica utiliza diferentes términos para representarlo, actualmente las expresiones más comunes que en castellano señalan un estado de extrema plenitud³ son *despertar espiritual*, *iluminación espiritual* o simplemente *Iluminación*. Mientras en Occidente este estado se ha relacionado con los términos *gracia divina*, *santidad*, *conciencia cósmica* o *conciencia universal*, en Oriente, los términos más comunes son: *nirvana*⁴, *satori*, *samadhi*, *moksha* o *dzogchen*. La palabra Buda, por ejemplo, utilizada principalmente en Oriente “es un nombre honorífico con contenido religioso que se aplica a quien ha logrado un completo despertar o iluminación espiritual” (Wikipedia, *en línea*)⁵, significa *el Iluminado* o *el despierto*, un ser humano con alto grado de conciencia y conexión con su dimensión interior. Es habitual para una persona de la cultura oriental saber y comprender que han existido muchos budas en el pasado.

³ Por plenitud se entenderá acá un estado donde se experimenta gran paz, amor y felicidad consigo mismo y con el mundo.

⁴ Se menciona en varios capítulos del *Dhammapada* texto donde se exponen las principales enseñanzas de Siddhartha Gautama, el Buda.

⁵ Recuperado de [https://es.wikipedia.org/wiki/Buda_\(concepto\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Buda_(concepto))

Aunque se encuentre gran variedad en los términos que diversas culturas han utilizado para referirse al estado de evolución o trascendencia del espíritu humano, estos muestran una idea arquetípica⁶, es decir que varias culturas y civilizaciones presentan modelos de sentir, pensar y actuar similares en cuanto a la comprensión del ser humano y el autoconocimiento, y que estos modelos han implicado cierto grado de evolución de su conciencia.

La *Iluminación* ha sido por siglos un concepto filosófico y espiritual —presente, por ejemplo, en el hermetismo greco-egipcio (Alvarado, 2012, p.53) —, abstracto y de difícil definición que puede ser abordado desde múltiples perspectivas como se observará en el siguiente apartado.

1.2. La *Iluminación* y sus perspectivas de abordaje

Para la especie humana, el siglo XX ha representado un gran avance sobre el estudio, conocimiento de sí misma y de su relación en sociedad. Durante este periodo, se iniciaron los estudios e investigaciones de la dimensión trascendente del ser humano, de las experiencias místicas o de trascendencia y del estado de *Iluminación*. Para comprender qué es una experiencia mística, vemos que una definición naturalizada de la experiencia mística se refiere a esta 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” (Cadavid, 2014, p.153).

Cinco acontecimientos nos han acercado a la comprensión de la esencia y naturaleza del ser humano y de esta dimensión trascendente: los trabajos de líderes y maestros espirituales, los avances de las ciencias sociales, el surgimiento de las ciencias cognitivas, el surgimiento de los estudios transpersonales y el desarrollo de las ciencias del espíritu. A su vez, estos enfoques han sido perspectivas de abordaje y estudio del estado de *Iluminación*. Un indicio de esos avances es la existencia de revistas indexadas para la divulgación de los hallazgos e investigaciones en esta materia. Se valora necesario profundizar brevemente en estas

⁶ Los arquetipos de Jung son modelos de pensar, sentir y actuar presentes en todas las culturas y civilizaciones. Por consiguiente, son rasgos característicos en la especie humana.

perspectivas y/o disciplinas de abordaje con el fin de establecer algunas diferencias entre estas y justificar el enfoque con el que se desarrolla este trabajo.

Trabajo de líderes y maestros espirituales

Los místicos, líderes y maestros espirituales son considerados como autoridades en los temas relacionados con la dimensión trascendente y espiritual del ser humano. Los papas de las iglesias católica romana y católica ortodoxa son muestra de ello, así como el Dalai Lama, líder espiritual del budismo. Muchas de estas autoridades se han apoyado en los textos como medio de divulgación de sus enseñanzas, reflexiones e investigaciones. El actual Dalai Lama, Tenzin Gyatso (1937), quien ha recibido el premio nobel de la paz (1989), ha escrito varios libros sobre temas filosóficos y espirituales. En *De aquí a la Iluminación* expone de manera sencilla y clarificadora un texto que lleva estudiando desde niño: *El gran tratado de los estadios en el camino a la Iluminación*. En su libro revela los puntos esenciales del budismo tibetano y desarrolla con claridad todo el camino budista hacia la *Iluminación*.

Múltiples charlas, videos, conferencias y escritos han dado lugar a la publicación de decenas de libros en los que se recogen las reflexiones de Chandra Mohan Jain (1931-1990), conocido popularmente como Osho, sobre temas espirituales y de la conciencia. En uno de estos textos, *Salir de la prisión de la mente: la Iluminación es tu naturaleza*, Osho aporta una visión de la *iluminación* libre de creencias espirituales y religiosas, mostrando en términos sencillos cómo se puede ir más allá de los limitados sistemas de creencias, hábitos y supersticiones de la mente, a base de darse cuenta y de hacerse plenamente responsable de su propia vida. Él define la *Iluminación* como “el proceso de hacerte consciente de las capas inconscientes de tu personalidad y dejarlas caer. Ellas no son tú; son rostros falsos. Y debido a esos rostros falsos no puedes descubrir su rostro original” (Mohan, 2011, p.16).

Eckhart Tolle (1948) es profesor, escritor y guía espiritual de origen alemán. En la obra *El poder del ahora* (2012), convertida en un fenómeno en ventas en la última década, reflexiona sobre la *Iluminación* y el gran poder de la presencia. Explica que, al realizar las actividades habituales en estado de presencia y conciencia, el ser humano puede experimentar conexión y unidad con lo trascendente o divino, nombrado en su obra como el Ser.

El monje budista zen Thích Nhất Hạnh (1926-2022), escritor, poeta y activista por la paz vietnamita, ha escrito decenas de libros sobre temas como la felicidad, el arte de vivir y el *mindfulness*. Una de sus obras más conocidas es *El milagro de mindfulness*, en ella presenta reflexiones y ejercicios para aprender el arte de mindfulness, una práctica milenaria en el budismo zen que nos invita a estar despiertos y plenamente atentos en cada momento, con la mente lo más centrada posible en el aquí y ahora cuando se realizan actividades cotidianas.

Durante el último medio siglo, la divulgación de los trabajos de estos líderes y maestros espirituales ha propiciado un mayor conocimiento y divulgación de este estado de plenitud que se ha llamado *Iluminación*, mostrando incluso algunos estadios o ejercicios para experimentarlo. El conjunto de estas obras podría ser una perspectiva de abordaje justificada para estudiar el estado de *Iluminación*, sus características, beneficios y condiciones necesarias para experimentarla. Es importante aclarar que el estado de conciencia llamado *Iluminación* no es una experiencia propia de ninguna religión, filosofía o doctrina. Es un estado natural del ser humano que trasciende el tiempo y la cultura.

Las ciencias sociales

El conjunto de las disciplinas de las ciencias sociales ha aportado al conocimiento del individuo y su relación en sociedad. Aunque surgidas en Europa a finales del siglo XVIII a raíz de la preocupación por los problemas sociales en aquellos tiempos, fue en el siglo XIX donde alcanzaron mayor auge y desarrollo gracias a los trabajos de los filósofos Karl Marx (1818-1883) y John Stuart Mill (1806-1873). Estas se han interesado en el estudio del comportamiento humano, de la sociedad y de las relaciones entre los individuos que las conforman. Para ello se han servido de áreas como la psicología, la economía, la historia, la antropología y la sociología.

En el campo de la sociología, se destacaron los aportes de Èmile Durkheim (1858-1917), Max Weber (1864-1920) y Vilfredo Pareto (1848-1923) en el siglo pasado. En este siglo sobresale el sociólogo y filósofo alemán Hartmut Rosa, considerado uno de los principales representantes de la nueva *Teoría Crítica*. Rosa ha investigado recientemente las relaciones problemáticas de los sujetos y la sociedad con el mundo, “a la luz de las grandes tendencias

del presente a entrar en crisis: la denominada crisis ecológica, la crisis de la democracia y la psicocrisis”, esta última indica un trastorno de la relación subjetiva del ser humano consigo mismo (Rosa, 2016, p.16). También aborda la problemática de la aceleración de las sociedades contemporáneas que conduce, en última instancia, a una relación problemática con el mundo. Propone además la *Teoría de la Resonancia*⁷ como posible solución y afirma que la calidad de las relaciones con el mundo se establece cuando se dan relaciones resonantes.

Por la vía de la sociología y la Teoría de la Resonancia se podría indagar sobre el estado de la *Iluminación*. Tanto la Teoría de la Resonancia como la *Iluminación* señalan un tipo de relación armoniosa del ser humano consigo mismo y con el mundo. Algunos elementos presentes en esta teoría pueden servir de base para analizar y reinterpretar la *Iluminación*, siendo la Resonancia una característica previa para experimentar la *Iluminación*.

Las ciencias cognitivas

El surgimiento de las ciencias cognitivas como área de estudio interdisciplinar a mediados del siglo pasado ha permitido un mayor conocimiento del ser humano y sus procesos mentales. Sustentadas en la psicología, filosofía, lingüística, antropología, neurociencias y las ciencias de la computación (inteligencia artificial), las ciencias cognitivas se enfocan en el estudio científico del cerebro, la mente y la conciencia. Se trata de un campo interdisciplinario que examina la naturaleza, las tareas y las funciones de la cognición en un sentido amplio. Estudia la inteligencia, el comportamiento y la manera en que los sistemas nerviosos representan, procesan y transforman la información.

En esta área se han investigado la mente y los estados de conciencia, se han explorado las estructuras neuronales responsables de la empatía, la compasión y la base neural de la moralidad⁸. Bajo este enfoque podría estudiarse el estado de *Iluminación*, su relación con la

⁷ La Teoría de la Resonancia fue publicada en un texto en alemán en 2016. La primera traducción al castellano de este libro se publica en 2019 bajo el título *Resonancia. Una sociología de la relación con el mundo* (editorial Katz).

⁸ La filósofa y experta en neurótica Kathinka Evers publica, en *Neuroética. Cuando la materia se despierta* (2009), estudios sobre la base neural de la moralidad y la pertinencia de las neurociencias, además sienta las bases para una filosofía de la neuroética.

mente, la conciencia y las estructuras neuronales que están involucradas en la vivencia de experiencias místicas o en la experiencia de la *Iluminación*⁹.

Los estudios transpersonales

Un acontecimiento relevante en el estudio y conocimiento del ser humano ha sido el surgimiento de los estudios transpersonales¹⁰ como disciplina de investigación científica. El término transpersonal significa “más allá” o “a través” de lo personal, y se refiere a las experiencias, procesos y eventos que trascienden la habitual sensación de identidad y que permiten experimentar una realidad mayor y más significativa. Estos fenómenos incluyen las causas, los efectos y los correlatos de las experiencias y el desarrollo transpersonal, así como las disciplinas y prácticas inspiradas en ellos (Walsh & Vaughan, 1993). Los estudios transpersonales están principalmente representados en la filosofía transpersonal, la fenomenología trascendental y la psicología transpersonal.

La filosofía transpersonal describe experiencias y visiones del mundo en las que el sentido de identidad o de uno mismo se extiende más allá (trans) del individuo o persona para abarcar aspectos más amplios de la humanidad, la vida, la psique o el cosmos (Walsh y Vaughan, 1993).

Gracias a los trabajos de los filósofos alemanes Edmund Husserl (1859-1938) y Martin Heidegger (1889-1976) surgió, en el siglo XX, la fenomenología, uno de los movimientos filosóficos más influyentes del siglo pasado. La fenomenología trascendental es una perspectiva de esta última, enfocada en el estudio filosófico del mundo tal como se manifiesta en la conciencia y de las experiencias subjetivas, limitándose a entender y describir fenómenos desde la experiencia humana y los hechos mismos.

Dentro de la psicología existen, principalmente, cuatro enfoques que se ocupan de la personalidad: el modelo psicoanalítico, el conductista, el humanista y el transpersonal. Este último, surgió en la década de los años sesenta del siglo XX y se dedica al estudio de los altos

⁹ Los trabajos de Sam Harris, *Despertar* y de Francisco Rubio *La conexión divina* son fuentes de interés bajo esta perspectiva

¹⁰ El término transpersonal tiene sus orígenes en los trabajos del filósofo y psicólogo William James (1842-1910), quien lo empleó a principios del siglo XX.

potenciales del ser humano a partir de la investigación de los estados modificados de conciencia, unitivos, espirituales y trascendentes (Lajoie & Shapiro, 1992). Esta rama de la psicología incluye aspectos espirituales y trascendentales de la experiencia humana. Sus fundadores fueron el padre de la psicología humanista Abraham Maslow (1908-1970) y Stanislav Grof (1931).

Las investigaciones y hallazgos en estas áreas han sido publicadas en revistas especializadas creadas en el último medio siglo como: *International Journal of Transpersonal Studies* (1992) y *Journal of spiritual and consciousness studies* (2012). Uno de los enfoques desde los cuales ha sido investigada la *Iluminación* recientemente es el neuroteológico o neurofisiológico que combina el análisis de experiencias de despertar espiritual y datos fenomenológicos de la neurociencia, primariamente estudios de neuroimágenes, para evaluar qué estructuras cerebrales podrían estar asociadas con estos procesos en los que “un individuo pierde el sentido de sí mismo y se siente íntimamente conectado con Dios, la conciencia universal o el Universo” (Newberg & Waldman, 2018, p.119). En otro estudio reciente se explora la integración del despertar espiritual en la psicoterapia transpersonal. Este muestra cómo, siguiendo el protocolo terapéutico EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) que usa, entre otros, frecuencias vibracionales para la sanación de traumas, se puede llevar a un paciente a tener experiencias místicas o trascendentales como efecto colateral (Siegel, 2019).

Los estudios transpersonales son claramente un enfoque de creciente relevancia y actualidad desde el cual se pueden estudiar los estados unitivos y modificados de conciencia o las experiencias místicas en busca de la comprensión del estado de *Iluminación*.

Las ciencias del espíritu

La expresión “ciencias del espíritu” se debe al filósofo, historiador y sociólogo alemán Wilhelm Dilthey (1833-1911). Este la empleó para diferenciar aquellas que tienen como objeto el estudio y conocimiento de la naturaleza (“ciencias de la naturaleza”) de aquellas como la historia, la política, el derecho, la teología, la literatura o el arte. En su *Introducción a las ciencias del espíritu* (1883), Dilthey establece la base filosófica de las “ciencias del

espíritu” o “humanidades”, como también son llamadas. Las bases de estas ciencias son los hechos (carácter histórico) y los teoremas y normas (elemento práctico).

Dentro de este marco, existen las ciencias históricas que hacen referencia a todas las disciplinas científicas que estudian los acontecimientos del pasado a través de sus diferentes fuentes y metodologías. Permiten el conocimiento del ser humano en sus aspectos histórico y social con base en hallazgos arqueológicos, textos y memorias. Estas resultan útiles para construir conocimiento y certeza gracias al análisis presente de los datos e información del pasado. Actúan, pues, como forma de análisis, mirada en retrospectiva y autoconocimiento para la sociedad.

Dado que este trabajo está adscrito a los estudios humanísticos, teniendo como bases el lenguaje, la historia y la filosofía, en sus primeros capítulos se enfocará en el estudio de la *Iluminación* desde una perspectiva filosófica e histórica. Para ello se revisa en los textos base de las principales ideologías las menciones que filósofos y sabios realizaron de esta dimensión trascendente durante los siglos V al I a. C. de la Antigüedad. Se rastrearán conceptos que representen un estado de extrema plenitud, según la idea arquetípica reflejada en los textos datados durante este periodo.

1.3. Maestros y textos de la Antigüedad

Han sido muchos los sabios, filósofos y místicos que se dieron a la empresa de la búsqueda de lo trascendente y de su evolución con la aspiración de trascender la experiencia del mundo material y fenoménico limitada por la capacidad de los sentidos y por los condicionamientos del entorno. La tradición ha evidenciado reflexiones, pensamientos y enseñanzas de los Maestros de la Antigüedad sobre esta dimensión trascendente. Estas pueden ser estudiadas para comprender mejor esta aspiración del espíritu humano y las características de la *Iluminación*. A pesar de que Jesús, Sócrates, Confucio, Siddhartha, Lao Tse o Krishna no deseaban que se alzara ninguna doctrina, dogma o religión; sus nombres, reflexiones y enseñanzas se tomaron como base para la fundación posterior del cristianismo, la filosofía griega, el confucianismo, el budismo, el taoísmo y el hinduismo, respectivamente. En las páginas siguientes se mencionan los textos en los que pueden encontrarse las reflexiones de

estos Maestros y sabios, quienes con su ejemplo y enseñanza dieron paso a estas ideologías, y en algunos de los cuales pueden reconocerse el proyecto de trascendencia e *Iluminación* bajo diferentes expresiones y prácticas.

La vida y enseñanzas de Jesús de Nazareth (4 a.C. – 30 d.C.) dieron origen al cristianismo y sus principales ramas (catolicismo, protestantismo y ortodoxia). Sus enseñanzas y parábolas se encuentran en los cuatro evangelios de la Biblia, en los denominados evangelios apócrifos, como los de Tomás y María Magdalena, y en evangelios gnósticos, como la Pistis Shopia, descubierta en 1773. Por lo que se lee en estos textos, Jesús vivió sus últimos años en un estado de extrema plenitud y conciencia que le permitió realizar sanaciones y milagros como relatan sus discípulos en los evangelios bíblicos¹¹. Podría inferirse entonces que estar iluminado permite realizar actos similares.

Sócrates (470-399 a.C.) es considerado el padre de la filosofía y el más grande de los pensadores griegos. Sus reflexiones y enseñanzas dieron cuerpo al pensamiento Occidental y a la ciencia como herramienta de búsqueda de conocimiento y verdad. Sus pensamientos y reflexiones pueden encontrarse en algunos textos de su alumno Platón, como *Apología de Sócrates* y *El banquete*. Este maestro formulaba que la vida más elevada era una vida contemplativa y señalaba la importancia de conocerse a sí mismo para alcanzar la dicha y la felicidad, tal como se leía en el templo de Apolo en la ciudad griega de Delfos.

En las *Analectas*, texto escrito por alumnos de Confucio (551-479 a.C.), se reúnen un conjunto de anécdotas y enseñanzas de este maestro. Las prácticas éticas y morales de Confucio estaban encaminadas a lograr un estado de sabiduría que permitiera la conexión con el *tian*, el Cielo. Sus reflexiones y enseñanzas serían, posteriormente, la base del confucionismo.

Las enseñanzas y discursos de Siddhartha Gautama (s. VI – V a.C.) fueron recopiladas por sus alumnos en el *Canon pali*, una colección de antiguos textos que constituyen el cuerpo

¹¹ En el evangelio de Mateo 14:22-33 puede encontrarse, por ejemplo, la historia en la cual Jesús camina sobre el agua y es visto por varios de sus discípulos.

doctrinal del budismo y sus diversas ramas. Este nombre se debe a que fueron escritas originalmente en lengua pali. Uno de los textos que componen el *Canon pali* es El *Dhammapada* que expone el grueso de sus enseñanzas, allí se menciona la búsqueda de la sabiduría y de un estado trascendente llamado en lengua pali *nibbāna*, al que se refiere Siddhartha como un estado de gran felicidad, paz y como la más alta bendición¹².

Lao Tse (s. VI – V a.C.) es, junto a Confucio, uno de los dos más reconocidos pensadores y filósofos chinos. En la obra *Dào Dé Jīng*, más conocida en Occidente como *Tao te ching*, se encuentran los principales fundamentos de sus enseñanzas y filosofía. Esta obra escrita en su lengua original con alrededor de cinco mil sinogramas¹³, es considerada como un manual de sabiduría atemporal y de vigente aplicación. La autoría de esta obra es atribuida a Lao Tse y es considerada el texto principal y base del taoísmo. Este expone brevemente su enseñanza como camino para lograr la sabiduría y experimentar el estado de *Iluminación* que es natural en el ser humano y que permitiría la unión con el *dao* o *Tao*, principio y fin del Universo.

El Bhagavad Gita, escrito originalmente en sánscrito, es el texto canónico del hinduismo y considerado uno de los clásicos religiosos más importantes del mundo. En este texto se relata la conversación del Maestro Krishna y el príncipe Arjuna antes de iniciar una batalla entre pueblos. Cuando Arjuna, abatido y melancólico, le dice a su maestro Krishna que no desea combatir, este último inicia una serie de enseñanzas, recomendaciones y prácticas como la meditación para alcanzar un estado de evolución y trascendencia llamado en sánscrito *nirvāṇa*. La fecha de nacimiento de este Maestro es desconocida, pero se cree que la batalla a la que se hace referencia en el texto sería la guerra de Kurukshetra que, según eruditos hindúes, aconteció entre los años 3000 y 800 a. C.

En estos Maestros se encuentra la aspiración y posibilidad de alcanzar la sabiduría, un estado elevado del ser que busca estar en armonía con los demás seres humanos a través de la práctica de una vida virtuosa. Investigar la vida, obra y pensamiento de cualquiera de estos

¹² En los capítulos 202 y 204 del *Dhammapada* se encuentran referencias y descripciones sobre el nirvana, escrito en lengua pali como *nibbāna*.

¹³ Los sinogramas son un sistema de escritura de tipo logográfico y originalmente silábico (pronunciación de una sola sílaba), que guardan relación con la cosa que se desea representar.

Maestros podría constituir un trabajo de investigación personal o académico. En tres de los textos antes mencionados se han encontrado referencias concretas a la *Iluminación*: el *Dhammapada*, el *Tao te ching* y el *Bhagavad Gita*, que los estudiosos han datado entre los siglos V y II a. C. Estos han sido estudiados como obras de sabiduría desde diferentes perspectivas y solo se rastrean un par de estudios enfocados en indagar el estado de *Iluminación* desde el *Bhagavad Gita* (Rajandran, 2017) y (Sivakumar, 2018).

Aunque a ninguno de los sabios mencionados en este apartado, a excepción de Lao Tse, se le atribuye la autoría de un texto, sus reflexiones y enseñanzas han llegado hasta nuestros tiempos gracias a los registros de sus alumnos y discípulos más cercanos. Los sinólogos¹⁴ y eruditos chinos han atribuido la autoría del *Tao te ching* o *El libro del camino y la virtud*, como suele traducirse su título al castellano, a Lao Tse, lo que lo convierte en el único de los anteriores sabios y Maestros que dejó plasmada su enseñanza de forma escrita.

Las enseñanzas de Lao Tse expuestas en el *Tao te ching* han sido abordadas principalmente desde la perspectiva del estudio de la sabiduría, al arte de gobernar, la estrategia militar, la visión metafísica del mundo, la comprensión del *Tao* y de los conceptos de no acción (*wu-wei*) o vacuidad. La investigación sobre la *Iluminación* desde la enseñanza de Lao Tse es escasa y casi inexistente. No se han analizado sus características, relaciones con otros sistemas de pensamiento ni su relación con investigaciones contemporáneas sobre la dimensión trascendente.

1.4. Lao Tse y el *Tao te ching*

La humanidad ha recibido un invaluable legado de grandes hombres de la Antigüedad. Sus enseñanzas, reflexiones filosóficas, espirituales y metafísicas permanecen hoy presentes en las diferentes regiones del planeta. Las enseñanzas de maestros como Krishna, Lao Tse, Siddhartha, Confucio, Sócrates y Jesús son impartidas por diversas instituciones educativas y espirituales en muchos países. En la cultura occidental y particularmente en los países de

¹⁴ La sinología es el estudio del mundo chino y, específicamente, su idioma (es decir, su familia de lenguas y en especial el dominio mayor de estas, constituido por la subfamilia principal, la del chino mandarín, 官話), su literatura y su cultura.

habla hispana, es común que el sistema educativo y religioso difundan las enseñanzas de Jesús y Sócrates, sin embargo, poco se habla de otros maestros y su cosmovisión.

Dado el enfoque de esta investigación, resulta relevante y necesaria una introducción a la filosofía china, así como a la vida, obra de Lao Tse y al contexto histórico-político en el cual vivió y fue escrito el primer manuscrito con su enseñanza.

La filosofía china

Los más antiguos testimonios del pensamiento chino se remontan a la civilización Shang, alrededor de la segunda mitad del segundo milenio antes de nuestra era. Se trata de inscripciones sobre huesos o conchas de tortuga que respondían a fines oraculares o adivinatorios que reflejan la existencia de ciertas creencias religiosas bien estructuradas (Preciado, 2011, p.11). El inicio de la filosofía china suele establecerse alrededor del siglo XII a. C. con la escritura del *I Ching* (Libro de los cambios), un compendio antiguo sobre adivinación que introdujo algunos de los términos fundamentales de las posteriores escuelas filosóficas y del cual pueden encontrarse hoy diversas traducciones al inglés y al castellano. Este periodo, que iría hasta mediados del siglo VIII a. C., vio surgir las primeras ideas de la dinastía Shang acerca de lo cíclico en la naturaleza, además de la figura de Zhou Gong (Duque de Zhou) quien se menciona tanto en escritos confucianos como taoístas y que estructuró un sistema filosófico-moral que tenía como base el carácter *li*: los ritos.

El máximo florecimiento de la filosofía china se daría en una época de gran inestabilidad debido a los profundos cambios económicos y sociales, y también a las constantes guerras entre los variados estados en que se hallaba fragmentado el territorio chino entre los siglos VIII y III a. C. Durante la era conocida como “Las Cien Escuelas de Pensamiento”, varios filósofos gestaron y desarrollaron una gran variedad de escuelas filosóficas en el período de “Primavera y Otoño” (750-481 a.C.) y el de los “Estados Combatientes” (481-221 a.C.). La expresión “cien escuelas de pensamiento” no debe tomarse en sentido literal, pues hace referencia, de forma figurada, a las muchas escuelas de pensamiento que surgieron en este periodo. Según la obra *Memorias históricas* del reconocido historiador Sima Qian (145-90 a. C.), seis de estas fueron las más florecientes: la confuciana, la taoísta, la legista, la moísta, la del yin yang y la nominalista. De estas escuelas solo las tres primeras perduraron.

Contexto histórico y Primer Imperio Chino

Aunque las dinastías chinas han existido desde el segundo milenio a. C., no fue sino hasta las conquistas de Qin Shi Huang que China fue verdaderamente unificada, después de casi cinco siglos de constantes guerras y luchas entre los estados y feudos que formaban el territorio chino. En el año 221 a. C., el rey Ying Zheng de Qin derrotó al Estado Qi y unificó toda China bajo su mandato, proclamándose él mismo con el título de *Shi Huang* "Primer Emperador". Ying Zheng pasaría a la historia con el nombre de Qin Shi Huang y primer emperador de China. Este ordenó quemar los escritos de las cien escuelas, excepto los provenientes del Legismo que era su filosofía personal y que terminó convirtiéndose en la filosofía del imperio durante la dinastía Qin (221-206 a.C.) Algunos trabajos de otras escuelas sobrevivieron a esta época de quema de libros y sepultura de intelectuales, gracias al riesgo personal que asumieron aquellos que los ocultaron. Esta dinastía sería sucedida por la dinastía Han (206 a.C. a 220 d. C.) que ha sido catalogada como la época dorada de la historia china. Durante este periodo China se convertiría oficialmente en un estado confuciano.

Vida del Maestro Lao Tse

Aunque la fecha de nacimiento de Li Er o Lao Tse, como sería llamado posteriormente de forma honorífica, no se conoce con exactitud, la mención a su persona aparece en varias obras de la Antigüedad. En las *Analectas* (texto confuciano) se hace referencia a un diálogo entre Lao Tse y Confucio. En el *Chuang Tzu*, escrito por un filósofo chino que lleva el mismo nombre y que es considerado el segundo texto más importante del taoísmo, Lao Tse aparece como protagonista de numerosos diálogos y anécdotas históricas, entre las que destaca el encuentro con Confucio. Este maestro también es mencionado en la obra *Memorias históricas* de Sima Qian.

Un pasaje de la historia de Lao Tse escrita en el texto de Sima Qian y presentado en *Los libros del Tao* (Preciado, 2018) relata:

Lao zi era natural de la aldea de Quren, en el municipio de Li, del distrito de Ku, en el Estado de Chu. Su xing ("apellido") era Li; su nombre era, Er; su zi ("sobrenombre"), Bo-yang; su shi ("nombre póstumo"), Dan. Fue cronista de la corte de Zhou.

Confucio se dirigió a Zhuo para preguntar a Lao zi acerca de los ritos. Lao zi le dijo: “Toda vuestra enseñanza no pasa de ser palabras dichas por hombres que hace mucho desaparecieron junto con sus huesos. Cuando un hombre virtuoso se acomoda a su tiempo, marcha en carruaje, y cuando no, se mueve sin rumbo llevado por el viento. He oído decir que un buen comerciante guarda bien su mercancía aparentando no tener ninguna, y que el hombre virtuoso, dotado de grandes prendas, parece un estúpido. Suprimid vuestra arrogancia y vuestra ambición, vuestra obsequiosidad y vuestra lascivia; todo ello no favorece en nada a vuestra persona. Esto es todo lo que tengo que deciros”

Confucio se alejó y dijo a sus discípulos: “Sé que un pájaro vuela, que un pez nada, que un animal anda; para lo que anda puedo hacer trampas, para lo que nada puedo hacer sedales; para lo que vuela puedo hacer arcos y flechas. En cuanto al dragón, sin embargo, escapa a mi inteligencia de qué manera se eleva hasta el cielo montado en el viento y en las nubes. Después de haberlo visto hoy, pienso si Lao zi no será como un dragón”.

Lao zi cultivó el Tao y su virtud; basó su doctrina en el vivir ignorado, sin renombre alguno. Vivió largo tiempo en Zhou; más al ver la degeneración de este estado se marchó. Cuando llegó al Paso (Guan), el encargado de su defensa (Guan Yin) le dijo gozoso: “Ya que vas a abandonar el mundo, escribid un libro para mi provecho”. Lao zi entonces escribió una obra compuesta de dos libros (pian) en la que habla, utilizando más de cinco mil sinogramas, del sentido del Tao y de su virtud (Te); luego se alejó. Nadie sabe dónde terminó su viaje.

[...] Es muy posible que Lao zi viviera más de ciento sesenta años, algunos dicen que incluso doscientos años; ello se debió a su cultivo del Tao, que le permitió alcanzar la longevidad. (p.27)

Tanto el anterior relato como las menciones en las *Analectas* y el *Chuang Tzu* demuestran que Lao Tse era contemporáneo de Confucio y, al ser quizás unas décadas mayor, pudo haber nacido alrededor del 580-570 a.C. Trabajó algunos años como jefe del archivo durante la dinastía Zhou, específicamente durante el inicio del periodo de los Reinos Combatientes (481-221 a.C.). Su trabajo consistía en revisar, restaurar y ordenar textos históricos de gran

valor en aquellos tiempos. Gracias a esta labor, durante este periodo estudió y adquirió importantes conocimientos históricos e información sobre la doctrina del *Tao*.

La fecha de su muerte es totalmente desconocida. Se calcula que su cruce por el Paso Guan antes de alejarse definitivamente sucedió unas décadas después del inicio del periodo de los Reinos Combatientes, puesto que la razón de su partida fue precisamente la degradación y las guerras en las que estaba involucrado el Estado. Su paso por este cruce podría estar datado alrededor del 450-440 a.C., el Maestro tenía alrededor de ciento treinta años. Lo último que se sabe de su vida es que cuando marchaba en soledad hacia el oeste de China fue abordado por el jefe de la guarnición de este paso fronterizo. Guan Yin, también filósofo, reconoció al Maestro Lao Tse y le solicitó que se quedara unos días en la guarnición y escribiera un libro en el que enseñara lo más importante de su doctrina antes de partir definitivamente.

El pensamiento del Maestro

La enseñanza de Lao Tse y de la tradición taoísta está basada en la observación y el análisis de la naturaleza, con el fin de explicar el funcionamiento dual y natural de las cosas y cómo estas van mutando continuamente. Lao Tse utiliza símbolos y alegorías para comparar aspectos de la naturaleza y mostrar el paralelismo con el comportamiento humano, algo característico de la filosofía taoísta y de otras corrientes de pensamiento oriental. Durante sus observaciones cosmológicas y naturales desarrolla diferentes conceptos filosóficos para intentar explicar los aspectos más trascendentales de la experiencia humana como el *dao*, *wu wei* y *vacuidad*, que serán expuestos en el siguiente capítulo.

Lao Tse basa su filosofía en la teoría del *Tao*, la cual era estudiada en China durante aquellos tiempos por distintos personajes, algunos de los cuales eran maestros en su arte y en su práctica. Según el historiador de origen chino y profesor americano Chen Jian, Lao Tse compartió con algunos maestros que le orientaron sobre la práctica del Tao y del Te (Jian, 2006).

Ediciones y traducciones

Los principales sabios y maestros de la Antigüedad difundieron sus enseñanzas de manera oral, pues en aquellos tiempos no existía la imprenta y los medios para realizar trabajos

escritos eran limitados. No se sabe con certeza si las enseñanzas atribuidas a Lao Tse que se encuentran en el *Tao te ching* fueron obra de su mano o de mano de Guan Yin, lo cierto es que la obra existe, que se atribuyen a su filosofía y a su manera de concebir la naturaleza y la experiencia humana.

De acuerdo con los hallazgos arqueológicos, se reconocen en la actualidad tres versiones principales del *Tao te ching*: la de Wang Bi, la de Mawangdui y la de Goudian. Antes de los hallazgos de 1973 y 1993, las diferentes versiones de la obra no presentaban grandes diferencias entre sí. Hasta aquel entonces la versión más estudiada académicamente era la de Wang Bi (siglo III) en la que el libro del Tao se presenta en los capítulos del 1 al 37 y el libro de la Virtud del 38 al 81. Esta es la versión más traducida hasta la actualidad. Una de las traducciones mejor valorada en Occidente fue la del sinólogo alemán Richard Wilhelm (1873-1930) por su amplio conocimiento de la cultura china, por los comentarios a la obra y por las explicaciones adicionales del texto.

En 1973, tras una excavación en la provincia de Hunan, se hallaron varios textos escritos sobre seda, de entre los cuales había dos copias del *Tao te ching*. Conocidos hoy como las copias de Mawangdui o los textos de seda, se estiman escritos cerca del 200 a.C., lo que las convierte para entonces en las copias más antiguas del texto. La mayor diferencia entre estas copias y las versiones anteriores está en el orden de los dos libros que componen el texto: en los textos de Mawangdui, el libro del Te (la Virtud) se encuentra primero que el libro del Tao.

En 1993, se encontró en la ciudad de Guodian, provincia de Hubei, la que se conoce actualmente como la versión más antigua del texto. Escrita sobre tiras de bambú y datada del siglo IV A.C. aproximadamente, se trata de una versión más pequeña que incluye algunos versos no encontrados en las anteriores. Sin embargo, esta no contiene los ochenta y un capítulos que componen el texto completo y de algunos solo se encuentran cortos pasajes. Se cree que algunas tiras de bambú se perdieron.

Dada nuestra lejanía con la cultura y lengua chinas, lo más adecuado para este trabajo será explorar una traducción directa al español que tenga en cuenta los hallazgos de 1973 y 1993.

Para esto nos servimos de la edición titulada *Los libros del Tao o Tao The Ching* que tradujo desde el chino el doctor en filosofía Iñaki Preciado Idoeta (Madrid, 1941), quien es un reconocido traductor y pionero de la moderna sinología española. Fue el primer traductor de la embajada de España en Pekín donde trabajó entre 1973 y 1976 como representante del gobierno español. Su obra se resume en más de veinte traducciones, ensayos y relatos de viaje. En 1979 le fue otorgado el premio de traducción Fray Luis de León¹⁵ por su versión del *Tao te ching* de los textos de Mawangdui.

En convenio con la editorial Trotta, publicó *Los libros del Tao* (2018), una obra que ofrece al lector, en edición bilingüe, la traducción comparada (chino y castellano) de las tres versiones hasta ahora disponibles del que durante siglos se ha conocido como *Tao Te Ching*. Incluye, pues, la copia de Guodian, la más antigua (siglo IV a.C.), las dos de Mawangdui (siglo II a.C.) y la versión de Wang Bi (siglo III). La edición de Preciado será la fuente primaria de este trabajo que pretende acercarse a la enseñanza de Lao Tse, a su tradición, al estado de plenitud y trascendencia denominado *Iluminación* (o clarividencia como es traducido por Preciado), y que puede encontrarse en las tres versiones principales del *Tao te ching*.

¹⁵ El histórico de los traductores galardonados con este premio puede encontrarse en la página de cultura y deporte del gobierno español (culturaydeporte.gob.es/premiado), en Wikipedia como Premio de traducción Fray Luis de León o en otras páginas de internet.

2. LA EXPERIENCIA HUMANA COMO CAMINO Y LA VIRTUD COMO FORMA DE RECORRERLO

Este capítulo explora el *Tao te ching* como obra de sabiduría. Se propone comprender dos conceptos centrales de la enseñanza del Maestro Lao Tse: el Tao (Camino) y el Te (Virtud). Para ello es necesario revisar las características del *Tao te ching* y algunos principios en los cuales el Maestro basa su filosofía y pensamiento.

Se emplearán las traducciones de Iñaki Preciado presentadas en *Los libros del Tao*, principalmente su traducción de los textos de Mawangdui (siglo II a.C.) por ser una versión que contiene los ochenta y un capítulos. La versión de Mawangdui tiene cinco siglos de antigüedad más que la versión de Wang Bi (siglo III) y es la que privilegia el propio Preciado para sus citas y comentarios. En este trabajo, los capítulos de la versión de Mawangdui aparecerán citados en números arábigos, y los correspondientes a la versión de Wang Bi, en números romanos.

Cuando en la traducción de Preciado encontremos dificultad para comprender o explicar algún concepto, se recurrirá a otras traducciones, principalmente a las de Richard Wilhelm o la de Stephen Mitchell. Ambas han sido bien valoradas y gozan de buena acogida. En esos casos se indicará a que traducción y capítulo corresponde el pasaje.

2.1 El libro del Camino y la Virtud

Como se enunció en el capítulo anterior, según el historiador Sima Qian, cuando Lao Tse viajaba hacia el occidente siguiendo la ruta de la seda, al llegar al paso fronterizo se encontró con Guan Yin, quien fuera el jefe del paso fronterizo y un estudioso del tao. Este último le reconoció y solicitó que escribiera un libro sobre su doctrina y el arte de vivir antes de alejarse definitivamente sin dejar rastro montado sobre un búfalo, como se representa tradicionalmente. Lao Tse aceptó y expuso sus enseñanzas, que Guan Yin registró en una obra de alrededor de cinco mil sinogramas. Este es el origen legendario del *Tao te ching* (Preciado, 2018, p.27).

Lao Tse plasma su filosofía, pensamiento de la vida y el Universo en esta obra. Expone las maneras en las cuales un ser humano debe relacionarse consigo mismo y con los demás seres para vivir en armonía y experimentar gran plenitud. Se limita a la observación de la historia, la naturaleza y el fluir de las cosas para explicar la experiencia humana, por eso en muchas ocasiones la compara con fenómenos de la naturaleza. Además, “quiere indicar el camino de salida para escapar de la confusión de las manifestaciones, el camino que conduce hacia lo eterno” (Wilhelm, 1978, p.159)

Se estima que el texto original fue escrito a mediados del siglo V a.C. con posterioridad al inicio del periodo de los Estados Combatientes (481 a. C.). En este momento, se calcula que Lao Tse tenía alrededor de ciento treinta años. Inmediatamente después, Guan Yin encomendó a tres copistas experimentados la realización de copias de la obra. Las tres fueron revisadas por el Maestro antes de partir, según relata Chen Jian en su libro *La Historia de Lao Tse* (Jian, 2006, p.193)

El nombre del texto en chino antiguo está compuesto por tres sinogramas cuya transcripción al *pinyin* (deletreo de sonidos del chino y sistema de transcripción del chino mandarín más utilizado) es *dao de jing*. Conocido en occidente por su pronunciación *Tao te ching* suele traducirse al castellano como *El libro del camino y la virtud*. Se muestran a continuación los sinogramas correspondientes, su transcripción fonética en *pinyin*, pronunciación y traducción al castellano.

道	dao	tao	camino
德	de	te	virtud
經	jing	ching	clásico (libro)

Lao Tse expone su enseñanza en una obra pequeña en extensión, pero de enorme valor en contenido. La versión de Mawangdui que se estudiará contiene ochenta y un capítulos que, en su lengua original, corresponden a cinco mil cuatrocientos sesenta y siete sinogramas. En la traducción al castellano, el capítulo más corto contiene alrededor de treinta palabras y el más largo alrededor de doscientas palabras. Uno de los aspectos por los que sobresale el *Tao*

te ching es por ser una obra de sabiduría atemporal, es decir, de vigencia y aplicación en cualquier época. Es también un clásico filosófico y espiritual de donde puede aprenderse sobre el arte de la vida y el arte de gobernarse a sí mismo. El *Tao te ching* es uno de los grandes tesoros del pensamiento de China (Preciado, 2018, p.12)

Sea cual fuere la versión que se estudie del *Tao te ching*, se encuentran dos temas medulares y de frecuente mención en esta obra: el *Tao* (el Camino) y el *Te* (la Virtud), como son traducidos generalmente. Se cree que esta es realmente una obra que contiene dos libros: el *Te ching* (libro de la Virtud) que contiene 44 capítulos y el *Tao ching* (libro del Tao) que contiene 37 capítulos. La versión de Wang Bi presenta primero los capítulos sobre el *Tao*, mientras que la de Mawangdui los presenta al final.

Una pregunta legítima en este punto es qué motivó al Maestro o a un posterior copista a dividir la obra en dos libros o temas principales. Su pretensión con la obra era proponer una forma de vida en consonancia con la sabiduría, en armonía con la naturaleza y su fluir que permitiera experimentar gran plenitud. Lao Tse, así como otros sabios, relacionan la vida con un camino que tiene un origen y un retorno en el que se adquieren conocimientos y experiencias. Así pues, el 道 (Tao) representa la Fuente, el camino mismo y el retorno. De otra parte, la forma de vivirla, relacionarse con el mundo o ir por ese camino sería mediante la Virtud: se trata, entonces, de cultivar la Virtud en uno mismo a lo largo del camino.

Durante el desarrollo de los capítulos se van asignando algunas características y cualidades a estos dos conceptos de la enseñanza de Lao Tse, estos aparecen de forma discontinua durante la obra, pues la Virtud es la característica y esencia propia del *Tao*.

2.2 El Camino 道

La filosofía de Lao Tse sienta sus pilares en la *teoría del dao (Tao)*, esta existía antes del nacimiento del Maestro quien se dedicó a estudiarla y a practicarla con ayuda de los libros y de sus maestros. Sus conocimientos de historia y su observación constante de la naturaleza le permitieron comprenderla hasta el punto de escribir una obra sobre el 道 (Tao) que lo

convertiría siglos más tarde en su principal exponente, filosofía que se conoce comúnmente como taoísmo.

¿Qué nos dice el Maestro en su obra sobre el *Tao*? Diferentes filósofos, ideologías o doctrinas han considerado que el mundo manifestado, el Universo y los seres provienen de algo eterno e inexplicable: fuente, origen y retorno de todas las cosas. Para poder discutir y razonar sobre ello surgió la necesidad de asignarle algún nombre: Dios, Todo, Uno, Espíritu, Ser, Universo, Señor, Padre, Energía, Conciencia, etc. son algunas de las palabras que se utilizan. De acuerdo con lo que se conoce hoy sobre el lenguaje y la cognición, los nombres son secundarios pues el fundamento principal es la idea cognitiva que se tiene y que es representada a través de las palabras o los símbolos. De forma genérica y con miras a que sirva de ayuda en la argumentación posterior, emplearemos “Fuente”, para expresar el principio de todas las cosas y de la cual todas ellas dependen.

En la enseñanza de Lao Tse también se hace evidente la idea primordial de una Fuente y origen de todas las cosas. Según el siguiente fragmento existe algo confuso e inexplicable, anterior al planeta Tierra y al Universo, que dio origen a estos y a todos los seres, no depende de nada y no puede sufrir cambios.

*Hay una cosa confusamente formada,
anterior al Cielo y a la Tierra.
De nada depende y no sufre mudanza,
puede ser tenida por madre del Cielo y de la Tierra. (69)*

En otro pasaje se refiere a algo confuso de donde todo emana y le otorga algunas características que señalan su incognoscibilidad, es decir, la imposibilidad de conocerlo por la vía de los sentidos, del razonamiento y las palabras: es invisible, inaudible e impalpable.

*Lo miras y no lo ves,
Lo escuchas y no lo oyes,
Lo tientas y no lo tocas (58)*

Ahora bien, son varios los capítulos en donde se menciona que esta fuente eterna y permanente carece de nombre. A pesar de esto, indica que lo escriben 道, cuya pronunciación en el dialecto de aquellos tiempos era similar a cuando se lee en castellano la palabra *tao*.

*Su nombre desconozco,
aunque lo escriben 道 (69)*

El Tao es permanente y no tiene nombre (76)

*El Tao que puede expresarse con palabras,
no es el Tao permanente (45)*

El Tao oculto no tiene nombre (3)

Estos pasajes demuestran que para el Maestro era innecesario el nombre, pues este por sí solo dice poco. Dedicó pasajes de varios capítulos a exponer, según sus observaciones de las cosas del Cielo y la Tierra, algunas de sus cualidades.

En cuanto a la correcta traducción de la palabra *Tao* ha reinado desde el principio una gran diversidad de opiniones; “Dios”, “Camino”, “Razón”, “Sentido”, “Ser”, “Logos” son solo algunas de las versiones propuestas. Algunos de los traductores optan sencillamente por *Tao*, sin traducirlo. En el fondo, la expresión importa poco, ya que para Lao Tse no era más que una especie de signo algebraico que representaba algo inexplicable (Wilhelm, 1978, p.32).

Estas primeras consideraciones y pasajes dan una noción inicial del significado y la representación de la palabra *Tao* que han llegado hasta occidente; el *Tao* representa la Fuente, el origen del mundo manifestado y de todas las cosas. Dado que la palabra *Tao* que se conoce en occidente es la transliteración del sinograma 道, conviene revisar qué representa en la escritura china, es decir, qué nos dice este sinograma.

shǒu, cabeza

chū, ir, caminar

Este sinograma que ha sido traducido generalmente como “camino” está constituido por dos partes más sencillas que significan “cabeza” e “ir” o caminar. En conjunto, estos sinogramas están expresando la idea de “ir con la cabeza” o “caminar con la cabeza”. Como se mencionó anteriormente, la vida es considerada un camino, “ir por la vida” o “caminar con la cabeza”

señala la idea de transcurrir la vida con conocimiento o conciencia. En ese sentido, en nuestros tiempos, este sinograma podría interpretarse como un vivir con conciencia o con sabiduría. Este vivir con conciencia y sabiduría es el objetivo de la vida del Lao Tse y de su enseñanza: pues su enfoque es exponer que a través de este caminar con conciencia, un ser humano puede cosechar grandes frutos durante su experiencia en el mundo.

Al asignarle un sinograma a esa Fuente innombrable, invisible y eterna; en varios capítulos se mencionan diversas de sus características y cualidades. Estas se mencionan y sustentan en las páginas siguientes, algunas de las cuales son tomadas y verificadas en fenómenos de la naturaleza, y que deben ser observadas, practicadas y reflejadas por aquel ser humano que aspire a cierto grado sabiduría o plenitud.

La bondad del Tao

La concepción del bien y lo bueno para Lao Tse está basada en la forma en que se relaciona la Fuente con todos los seres. Según sus observaciones y enseñanzas, el *Tao* es para el mundo lo que es el río para un valle¹⁶. Cuando los seres desean van al río y se nutren de él, el río a ninguno rechaza y con ninguno confronta, es útil a todos los seres que habitan el valle sin discriminación. Aunque los seres dependen del río, este no los gobierna ni se atribuye mérito por su obra. El río discurre por lo más bajo del valle, pero es el que sostiene la vida de los seres: aunque está debajo de ellos es el primero en importancia para el valle. Con estas consideraciones se podría decir del río que es bueno, humilde y grande, cualidades estas naturales y esenciales del *Tao*.

*Se podría comparar lo que el Tao es para el mundo
con lo que para los pequeños valles es el río o es el mar (76)*

Este principio de bondad y utilidad del *Tao* para todos los seres se menciona en varios capítulos; sin hacer daño favorece, provechoso y útil, a todos los seres, sin privilegiar exclusivamente a ninguno.

¹⁶ Un valle es una llanura entre montañas o alturas, una depresión de la superficie terrestre entre dos vertientes, con forma inclinada y alargada, que conforma una cuenca hidrográfica en cuyo fondo se aloja un curso fluvial o río.

*De ahí el Tao del Cielo:
favorecer y no hacer daño (31)*

*El Tao del Cielo no tiene allegados,
siempre está con los hombres de bien. (44)*

Para el Maestro, la bondad del *Tao* puede verificarse en fenómenos de la naturaleza (en el Cielo y en la Tierra) como el agua del río anteriormente mencionada, como la luz del sol o como un árbol que da cientos de frutos y los tiene disponibles para todo ser que a él se acerca.

La bondad también debe ser observada y practicada por los seres humanos dada su dependencia de la Tierra, del Cielo y del *Tao*, y por eso aparece como una cualidad del sabio. En la obra se llama sabio a aquel que manifiesta bondad en su comportamiento, ayudando y sirviendo a los demás sin luchar, confrontar o abandonarlos.

*El hombre de bondad superior es como el agua.
El agua sabe favorecer a todos los seres, más no lucha (VIII)*

*El sabio siempre sabe remediar a los demás
y no les abandona (71)*

Otros pasajes mostrarán la manera en que actuar desde la bondad en las diferentes interacciones y situaciones que se vivencian permiten a un ser humano experimentar cierta cercanía y conexión con el *Tao*, una suerte de protección, una sensación de hogar y su tesoro.

*El Tao,
hogar de todos los seres,
tesoro de los hombres buenos
y el que protege a los que no lo son (25)*

La bondad es, entonces, natural y esencial del *Tao*. Es virtud del *Tao* beneficiar a todo cuanto depende de él y ha surgido de él. El *Tao* impregna con sus beneficios a todos los seres, sin excluir ni juzgar a ninguno de ellos.

Cosmología de los seres

A pesar de la gran diferencia temporal entre la datación de la obra y nuestra época se observa en ella un orden cosmológico, cronológico y jerárquico en consonancia con lo que hoy se conoce sobre el Universo y su evolución.

*El hombre tiene a la tierra por norma,
la Tierra al Cielo por norma tiene,
del Cielo el Tao es la norma,
la norma del Tao es Él mismo. (69)*

En este pasaje, la expresión “por norma” se refiere al origen. El *Tao* que de nada depende es el origen de todo cuanto existe. Él dio origen al Universo o Cielo, como es traducido en este pasaje, el Universo dio origen al planeta Tierra, del planeta Tierra tras un largo proceso evolutivo surgieron los primeros seres humanos (*homo sapiens*). El desarrollo científico actual señala aproximadamente la antigüedad del Universo en 14000 millones de años, la del planeta Tierra en 4500 millones de años y la de los seres humanos en alrededor de 200 mil años.

En cierta medida, algunas características que se asignan al *Tao* muestran gran relación con lo que las ciencias físicas han mostrado sobre la energía. Desde el siglo pasado gracias a la teoría de la relatividad ($E = mc^2$) se sabe que las cosas que se presentan perceptibles a nuestros sentidos, son formas de energía con determinados grados de vibración y movimiento en las partículas que las conforman. La física señala que antes del Big Bang había una infinita cantidad de energía condensada a gran temperatura y que, después de la explosión, empezó a materializarse, expandirse y fluir en todas las direcciones. Nuestro Universo no es estático, está lentamente en constante expansión como lo demostrara el astrónomo Edwin Hubble el siglo pasado.

Aunque la palabra *Tao* dice poco al lector del castellano, las consideraciones anteriores y las del siguiente apartado sirven para relacionarla con el concepto fuente de energía. Esta es una de las razones por las que se ha optado por utilizar la palabra Fuente en algunos comentarios, con el objetivo de que sirva de ayuda para la comprensión de este trabajo.

El último pasaje (69) evidencia la estrecha relación y dependencia entre el *Tao*, el Universo, la Tierra y el ser humano. Un pasaje adicional va más allá declarando que estas cuatro cosas son grandes.

*Grande es el Tao,
grande el Cielo,
grande la Tierra
y también grande es el hombre.
Cuatro grandes hay en el universo,
y uno de ellos es el hombre. (XXV)*

Esta estrecha relación, dependencia y grado de importancia entre estas cuatro cosas son parte de la justificación para que el Maestro considere que el ser humano debe reflejar las cualidades y principios de las otras tres.

Vacuidad y quietud del Tao

El vacío es otra de las cualidades identificadas en la obra y ha sido estudiada por traductores y sinólogos. La obra nos dirá que, aunque el *Tao* es vacío fluye lentamente sin esfuerzo en todas las direcciones sin nunca agotarse, pues es permanente y eterno.

*El Tao es vacío,
mas su eficiencia nunca se agota (IV)*

The great Tao flows everywhere (Mitchell, 2006, 34)

Esta cualidad de vacío y quietud del *Tao* la asume el Maestro como un ideal a alcanzar por los seres humanos, la cual está relacionada con la atención y quietud mental, así como con la disminución de la ambición y los deseos. Esto se estudiará con más detalle en el apartado siguiente.

*Alcanzar la Vacuidad es el principio supremo,
conservar la quietud procura seguridad (60)*

Lao Tse relaciona el fenómeno del vacío, del no ser, con algunas cosas observables en la cotidianidad: un jarrón moldeado de arcilla es útil por el vacío y espacio que queda entre las

paredes de este, una casa hecha de muros con puertas y ventanas es útil por el espacio o área disponible que queda para habitarla.

*Modelando la arcilla se hacen las vasijas,
y merced a su no-ser,
las vasijas cumplen su misión.
Horádanse los muros con puertas y ventanas,
y merced a su no-ser,
la casa cumple su misión.
Y así, del ser depende la utilidad,
y del no-ser, que cumpla su misión (55)*

En ese sentido, aunque en el ser centramos nuestra atención por ser perceptible a nuestros sentidos, es del no-ser, del cual depende que las cosas cumplan su misión. Así mismo, en el ser humano vemos y centramos nuestra atención en lo tangible y exterior, pero es del interior de donde emana su esencia y la razón para que este cumpla su misión. Los seres humanos experimentan felicidad y plenitud cuando trascienden su fijación en lo exterior, serenan la mente y conectan con su interior.

Armonizar con el Tao

Para experimentar cierto grado de conexión y armonía con el *Tao* es necesario observar sus cualidades y actuar en consonancia con estas; se trata de una tarea de auto observación y armonización personal que conduce a la sabiduría.

Las prácticas del Maestro buscaban estar en conexión y armonía con el *Tao*, pues consideraba que esta cercanía proporciona gran dicha y lleva a la plenitud. Son varios los pasajes de diversos capítulos en los que se menciona la importancia de actuar observando al *Tao*.

Solo el Tao puede dar principio y llevar a la plenitud. (3)
Solo hecho uno con el Tao, se puede perdurar. (60)
Quien todo lo hace según el Tao, únese al Tao. (68)

El actuar de los seres humanos debe estar en armonía con la Tierra, con el Cielo y con el *Tao*. Este es uno de los aspectos claves de la enseñanza del Maestro, quien tenía en alta estima al *Tao* al igual que antiguas generaciones como lo menciona el siguiente fragmento.

*¿Por qué los antiguos tenían al Tao en tan alta estima?
 ¿No se dice acaso que con él se obtiene lo que se desea,
 y que con él libre de culpa se ve el que ha cometido delito?
 Por eso es tan estimado del mundo. (25)*

Cuando el ser humano está en conexión con el Tao, se experimenta libre de deseos y ambiciones individuales. Este estado le permite ver cómo sus aspiraciones se van realizando sin grandes esfuerzos ni lucha. Además, libre de culpa por sus juicios posee cierta claridad y puede darse cuenta cuando alguien comete alguna falta o delito. Han de quedar en este apartado dos ideas principales sobre la representación del sinograma 道 utilizado en la obra. De un lado, la representación de la Fuente inagotable y eterna de donde surgen todas las cosas y de la cual todas ellas dependen. Preciado nos dirá que: “El *Tao* es una entidad primordial y eterna, anterior a todas las cosas y principio de todos los seres” El *Tao* es la “ley universal” y es el Todo (Preciado, 2018, p.67). La otra idea que representa es el Camino y la vida. El Camino propio que, experimentado de acuerdo con los principios que señala el Maestro en su obra, conduce hacia la armonía con la Fuente y hacia la plenitud: vivir la experiencia y conocimiento del *Tao*. Esta forma de vivir y posicionarse ante los diversos acontecimientos que surgen en la cotidianidad se denomina Virtud, el otro concepto medular en la obra.

2.3 La Virtud 德

“Si el Tao es el origen de las cosas, el Te es la naturaleza de cada una de ellas. Por eso cuando se habla de actuar de forma natural, no se quiere decir sino seguir el propio Te, actuar conforme a la propia y personal naturaleza”. (Preciado, 2018, p.99). De forma general, el Maestro relaciona Virtud con un conjunto de principios, valores o buenas cualidades que son esencia y naturaleza de los seres en general, que el ser humano en particular debe observar y practicar al experimentar los diferentes acontecimientos que se presentan en su caminar.

El sinograma 德, *de* (traducido como Virtud) está formado por tres componentes gráficos que significan: “caminar”, “mente”, “corazón” o “rectitud”, se usaba para representar “un caminar dirigido por una mente recta”, o lo que es lo mismo, una “buena conducta”, una

“conducta virtuosa” (Preciado, 2018, p.72). El *Tao* tiene una naturaleza y esencia: su Virtud; como todas las cosas y los seres surgieron de él, también por correspondencia la Virtud es propia de estos.

Como se expondrá en este apartado, la obra indica un conjunto de características relacionadas con la Virtud, sin embargo, en primer lugar, cabe analizar las relaciones que se establecen entre el *Tao*, la Virtud y los demás seres:

*El Tao los engendra,
la Virtud los alimenta,
hace que crezcan, que se desarrollen,
que alcancen la plena madurez,
los nutre y protege. (LI)*

El Maestro afirma nuevamente que todos los seres provienen de esta Fuente de energía Universal y que, por medio de la Virtud, pueden crecer y desarrollarse hasta límites insospechados. En esa medida, se puede concluir que la Virtud otorga grandes beneficios a los seres humanos y que estos deben ir creciendo o acumulando Virtud continuamente con el propósito de experimentar grandes cosas. Así se enuncia en otro pasaje:

*Si acumulas virtud de continuo,
nada habrá que no puedas superar (22)*

Ahora bien, establecido el provecho y beneficio de la Virtud en los seres humanos, resulta lógico preguntarse sobre las formas de crecer y acumular Virtud continuamente. Abordar esta cuestión requiere recordar nuevamente las cualidades del *Tao* o la Virtud. El *Tao* es bueno, beneficia sin privilegiar, actúa moderadamente sin hacer daño o imponerse (sin ser señor de los seres ni gobernarlos), se mantiene en la quietud y en la simplicidad, fluye naturalmente libre de deseos. En ese sentido, los seres humanos han de imitar al *Tao* observando y cultivando estas cualidades en sí mismos y en todo aquel con quien se relacionan, así se irá acumulando Virtud.

*Si cultivas el Tao en tu propia persona,
tu virtud será verdadera;
si lo cultivas en el gobierno de tu familia,
tu virtud será sobrada (17)*

Se mencionó anteriormente que, según la enseñanza del Maestro, la Virtud es la forma ideal para un ser humano de posicionarse ante las diversas situaciones o acontecimientos en su experiencia de mundo y de relacionarse con los demás seres. En diversos capítulos, la obra muestra las formas de crecer y acumular Virtud de acuerdo con la observación del *Tao*. Para otorgar claridad a la exposición y argumentación, estas prácticas o formas de cultivar la Virtud se han resumido en seis categorías: desapego y disminución de deseos, moderación, humildad, no confrontación, aceptación y no interferencia, y serenidad. Estas cualidades son características o rasgos de la personalidad del sabio en su caminar hacia la experiencia de la *Iluminación*, la experiencia del *Tao*, por consiguiente, son relevantes e ilustrativas para el objeto central de este trabajo. Los capítulos y pasajes que se exponen a continuación las sustentan.

Desapego y disminución de deseos

La enseñanza de Lao Tse resalta la importancia de disminuir los deseos y desapegarse de las cosas, ya que estos acarrearán gran desgracia y perjuicio. El deseo, la ambición y el apego son cargas que menguan la energía vital de un ser humano y que dan cuenta de una falsa creencia de individualidad y división que impide experimentar la conciencia de Unidad. Desde otros campos del conocimiento, este estado es visto como el deseo o instinto de supervivencia individual, un falso *yo* arraigado desde hace cientos de años en el *cerebro reptiliano*, la parte más antigua y primitiva del cerebro humano.

Son varios los capítulos que hacen referencia al exceso de deseos como hábito nocivo, el siguiente pasaje es evidencia ello:

*No hay mayor mal que dejarse arrastrar por los deseos;
no hay mayor desgracia que no saberse nunca contento. (9)*

Según enseña el Maestro, actuar dejándose llevar por los deseos y ambicionar sin prudencia genera desgracia. Los excesos en lo que se come, bebe y posee abren la puerta a que se presenten enfermedades y aparezcan bandidos o ladrones. Sentir un amor intenso, apego por las cosas o las personas traerá luego tristeza y aflicción: quien posee muchas cosas y bienes materiales se encuentra en mayor riesgo de perderlos.

*Un amor intenso conlleva forzosamente a un gran desgaste,
y quien mucho atesora por fuerza ha de sufrir grande pérdida.*

*Quien sabe contentarse no conoce la humillación,
quien sabe detenerse deja de sufrir,
y puede vivir largo tiempo. (7)*

El exceso de deseos y la ambición se generan en el ser humano cuando el *yo* no se ha menguado. El *yo* inferior o ego, como también se nombran, son la raíz del deseo y el apego. Por ello surge el interés y necesidad de disminuir los deseos y su raíz (Preciado, 2018, p.149). Cuando un ser humano se observa a sí mismo para debilitar el exceso de deseos conduce su mente a la simplicidad y a la quietud.

*Observar y conservar la simplicidad original,
con un yo menguado y escasos deseos. (63)*

Desaparecido el yo, cesa todo sufrimiento. (15) y (60)

Menguar el *yo* significa disminuir la idea preconcebida, instintiva y animal de individualidad y división, para despertar el sentimiento de Unidad (compasión y empatía). Para el Maestro, un hombre sabio no debe ser presa de los deseos ni codiciar los bienes difíciles de obtener (lujos), es virtud del sabio estar libre de deseos y desapegado de las cosas materiales.

*Por eso el sabio desea no desear,
y no estima las mercancías difíciles de obtener
nada aferra
y de ese modo nada pierde (27)*

Esta cualidad de actuar libre de deseo la observa el Maestro en el *Tao*. Por eso, estando libre de deseos se cultiva la Virtud y se acerca al *Tao*, estar libre de deseos es Virtud del *Tao* y ha de ser Virtud de quien aspire a la plenitud.

Siddhartha Gautama, conocido como el Buda, también se refiere a la importancia de la disminución de los deseos; su enseñanza se condensa en *Las cuatro nobles verdades* y *el noble óctuple sendero* que conduce a la *Iluminación*. Una de estas cuatro nobles verdades señala que el dolor, la tristeza y el sufrimiento de los seres humanos son causados por la acumulación de deseos y que es fundamental disminuirlos para eliminar el sufrimiento. La disminución de los deseos y de la ambición, así como el desapego son prácticas para acumular Virtud.

Moderación

Los excesos conllevan a un gran desgaste y generarán desgracia y aflicción. Lao Tse muestra en su obra algunos ejemplos de excesos que clarifican esta idea.

*Si se afila mucho la espada
no podrá conservarse largo tiempo.
Una sala colmada de oro y jade
nadie la podrá guardar
El que se engríe de su nobleza y riquezas,
atrae sobre sí la desgracia (53)*

La espada que se afila demasiado y con mucha frecuencia se acabará más rápido; un cuarto lleno de tesoros será difícil de cuidar y muchos intentarán robarlo; el engreído que posee un orgullo excesivo de sí mismo y tiene una falsa sensación de ser mejor que otros seres humanos en función de sus recursos, cargo o título, se pierde a sí mismo. El exceso, según el Maestro, va en contravía de la forma de actuar del *Tao*, y, por esa razón, lo considera una desgracia. Quien sostiene la idea de individualidad se aleja y se pierde del Camino. En este sentido, también se puede extraer de la obra que la ambición es una forma de exceso y un defecto muy dañino.

*No hay mayor desgracia que no saberse nunca contento
no hay defecto más dañino que la ambición (9)*

El obrar humano debe regirse con principios de armonía y equilibrio, principios de autocontrol y autodominio que surten gran provecho durante la experiencia humana. Para ello lo mejor es la moderación, pues mediante su práctica los seres humanos evitan la pena, la desgracia y crecen en Virtud. El siguiente pasaje muestra la relación entre la Virtud y la moderación.

*Cuando se gobierna a los hombres y se sirve al Cielo,
nada hay como ahorrar la energía vital
Sólo ahorrando la energía vital
se puede estar prevenido
Estando prevenido se acumula virtud de continuo (22)*

Aunque la traducción de Preciado usa el término “ahorrar la energía” o “estar prevenido”, en la de Wilhelm y Mitchell se usa el término moderación.

For governing a country well

there is nothing better than moderation (Mitchell, 2006, 59)

De los anteriores pasajes, podría inferirse que la moderación era una práctica y enseñanza del Maestro: una forma de autodomínio que él mismo reconoce en uno de los pasajes como un tesoro.

*Tres son las preases que siempre conmigo tengo
y que guardo con esmero.
Llábase la una amor;
moderación, la segunda;
la tercera, no atreverme a ser del mundo el primero (32)*

De acuerdo con estos capítulos y pasajes, la moderación puede ser vista como un antídoto contra los excesos, la ambición, la falta de autodomínio y los deseos egoístas; moderación en la comida, en el sueño, en el ocio y en todo cuanto se hace. Quien sabe moderarse, crece en virtud y siempre estará saciado.

Humildad

El río de un valle alimenta a los seres que habitan el valle, el río no se siente superior y siempre está por debajo de los seres; un árbol frutal alimenta y da cobijo a los seres que al árbol se acercan, más el árbol no se siente superior ni se elogia de su obra. Tanto el río como el árbol son humildes al relacionarse con los demás seres. Lao Tse señala frecuentemente que para gobernar y relacionarse con los demás seres no debe haber en sí mismo sentimientos de superioridad o grandeza, pues el orgullo merma el progreso y la acumulación de Virtud en los seres humanos. La humildad es una de las formas que tiene un ser humano para relacionarse con los demás seres y practicar la Virtud.

*Si haces ostentación de tu persona, no eres hombre de luces
si te jactas, no llegarás a triunfar
si eres orgulloso, ningún adelanto harás (66)*

Las cosas grandes tienen como fundamento las cosas pequeñas y un ser humano virtuoso ha de vivir de forma simple y humilde sin vanagloriarse de su persona, de su sabiduría, ni de su obra, tal como lo hacen el río, el árbol y el sol.

*La nobleza tiene necesariamente su raíz en la humildad
y necesariamente lo superior tiene a lo inferior por fundamento
el sabio no desea brillar como el jade*

ni ser duro como una roca (2)

En la obra se señala reiteradamente al sabio como ejemplo de Virtud. Este vive desapegado, con moderación, no gusta de las cosas extravagantes ni lujosas; es humilde en su existir y así crece en Virtud.

*El sabio rechaza lo extremado,
rechaza lo grande,
rechaza el lujo. (73)*

No confrontación

El arte de la guerra, escrito por el general Sun Tzu alrededor del siglo V a.C., es otro texto clásico chino de gran sabiduría. Dos de sus principales máximas son que “el arte de la guerra es el arte de la paz” y que “la mejor batalla es la que se gana sin ir al combate”. Ideas similares también aparecen en el pensamiento de Lao Tse: invitaciones a la no violencia, a evitar luchar, combatir o confrontar con otros seres humanos.

*Por eso un verdadero sabio no usa de las armas,
un buen guerrero no se deja llevar de la ira,
quien sabe vencer a su enemigo no entabla con él combate,
A eso llaman virtud del no-luchar,
a eso llaman entrar en armonía con el Cielo (33)*

Un ser humano virtuoso no gusta de la confrontación, ni la violencia; para él, las armas son innecesarias pues llevan la aflicción a muchos hogares. La aversión y la ira son generadoras de confrontación y un buen militar, guerrero o ser humano no debe ser presa de estas. Al principio de no confrontación o actuar sin rivalizar, lo llaman virtud del no-luchar y su práctica es una forma de estar en armonía con la Fuente.

*El hombre bueno no se justifica,
Quien se justifica no es bueno (LXXXI)*

Esta no confrontación va más allá. El anterior pasaje, que invita a evitar la justificación, señala, en profundidad, la idea de no caer en discusiones vanas. Un ser humano virtuoso no gusta de discutir, pues esta es otra forma de confrontar y rivalizar. Evitar la confrontación, la violencia, la discusión y las rivalidades son pues formas de continuar acumulando Virtud y entrar en armonía con la Fuente.

Aceptación y no interferencia

Al residir en el mundo material, todo ser humano está inmerso en un gran conjunto de acontecimientos o situaciones que él mismo juzga, en función de sus conocimientos o conciencia, como favorables o desfavorables. El concepto *wu-wei* que se traduce habitualmente como *no-acción* es un principio que invita a no juzgar las situaciones, a ser un observador y aceptarlas. Las situaciones ya ocurridas no pueden cambiarse y están dentro del flujo natural de las cosas, por esa razón, se invita a adoptar una posición diferente frente a estas.

*El sabio vive en el mundo
en un sobrio no-actuar (12)*

*El sabio se acomoda en el no-actuar,
ejercita la enseñanza sin palabras (46)*

El principio de *wu-wei* (no-acción) en ocasiones se ha malinterpretado. Este no indica una pasividad absoluta o inacción, el ser humano es social y político y su experiencia en el mundo está vinculada con la acción y la relación con su entorno. “El no actuar no significa la inactividad sino, sencillamente, la receptividad absoluta frente a todo lo que acciona sobre el individuo” (Wilhelm, 1978, p.38). Este principio se refiere a la espontaneidad radical, la naturalidad libre de artificio y la no intervención en el curso de los acontecimientos. En esa medida, puede ser interpretado en los siguientes tres sentidos: actuar lo menos posible, afirmar de la espontaneidad y negar de la intencionalidad. (Preciado, 2018, p.98)

El sabio realiza su obra sin actuar (10)

*Quien sigue al Tao, como no actúa,
nada hay que deje sin hacer (11)*

*El que actúa fracasa,
El que aferra algo lo pierde
Por eso el sabio no actúa
y de ese modo no fracasa,
nada aferra
y de ese modo nada pierde. (27)*

Actuar conforme el principio de *wu-wei* requiere cierto conocimiento de cómo suceden las cosas en el mundo, quizás por ello el Maestro toma como ejemplo para su explicación el actuar del sabio, quien ha estado cultivando y restableciendo su Virtud con anterioridad.

Confiar en que las situaciones que se experimentan en el camino de la vida tienen su por qué y para qué, aunque no sean claros en el momento con el paso del tiempo se comprenden y analizan con claridad. Al aceptar sin aversión los sucesos y la sincronicidad del Universo se cultiva y restablece la Virtud. Observa sin juzgar y acepta sin aversión.

Serenidad

Cuando un ser humano ha avanzado en su camino con conciencia de que en el mundo las cosas crecen y fluyen hacia la armonía, mora en la serenidad, nada lo perturba y a nada reacciona con aversión: observa el fluir de las cosas libre de juicios y etiquetas. Experimentar la plenitud requiere llevar la mente a la simplicidad natural, retornar a la calma y a la quietud.

En el apartado anterior se hizo referencia a la vacuidad y quietud del *Tao*. Estas se manifiestan en el ser humano como calma, quietud y serenidad mental. Reflejar estas cualidades genera seguridad y paz.

*Alcanzar la Vacuidad es el principio supremo,
conservar la quietud procura seguridad. (60)*

Otros pasajes en diferentes capítulos indican que dejarse arrastrar por los deseos y la ambición es perder la calma y quietud mental.

El que tiene deseos pierde la quietud. (66), (75)

La época en la que vivió el Maestro fue característica de constantes confrontaciones entre los pueblos y estados. Tanto en aquellos tiempos como en el presente es común que muchos seres humanos experimentan su vida con constantes miedos, temores y preocupaciones, los cuales en nada les benefician. Lo opuesto de esas emociones o estados mentales son la calma y la quietud que, según se indica en la obra, hacen parte de la propia naturaleza del ser. Los siguientes pasajes ilustran estas ideas:

*Quietud es retornar a la propia naturaleza (60)
Conociendo la pura quietud,
puede el mundo calmarse en el Uno (8)*

Los conceptos de calma y quietud mental se han asociado acá con la serenidad como forma sabia y adecuada para afrontar los acontecimientos que la vida nos presenta, una forma de estar en armonía con el fluir del *Tao* y de cultivar la Virtud.

Aunque no son los únicos que se podrían extraer de la obra, estos seis principios o formas de acumular Virtud tienen total vigencia en la actualidad. El hecho de que los seres humanos pueden reflejar algunos de ellos en diferente medida es una manifestación de Virtud en diferentes niveles o grados. Si se recuerda el significado de Virtud extraído desde el sinograma y mencionado al inicio de este apartado, este caminar con mente recta está relacionado con la conciencia del ser humano, con el conocimiento y experiencia de cómo son las cosas. Un mismo ser humano tiene un conocimiento, conciencia y experiencia de mundo diferentes a los cinco, diez, veinte o cincuenta años. Se puede, entonces, observar cómo el grado de Virtud tiene una relación directa con el nivel o grado de conciencia de cada individuo. De acuerdo a los hallazgos y reflexiones de este capítulo la Virtud puede entenderse como los principios éticos o morales característicos de un ser humano en determinado periodo de su existencia, así mismo como sus buenos hábitos, costumbres y valores, además, por práctica de la Virtud se hace referencia al proceso de mejorar gradualmente estas cualidades.

Con base en el tejido que se generó a partir de las enseñanzas del Maestro, se puede inferir que cuando un ser humano refleja estas cualidades en su forma de relacionarse con el mundo y los demás seres alcanza cierto grado de sabiduría y plenitud. Para quien tenga estas nobles aspiraciones es de capital importancia vigilarse, observar sus patrones mentales y hábitos comportamentales, cultivando la Virtud en sí mismo y en su comunidad.

El recorrido por este capítulo ha de servir para establecer cuatro elementos clave antes de abordar el tema principal de este trabajo. De una parte, la creencia de que todas las cosas han surgido y dependen de algo que hemos llamado Fuente y que esta, a su vez, posee una esencia y una Virtud. Un segundo elemento y foco de las reflexiones es el ser humano que, aunque posee su esencia y Virtud, la refleja en un menor grado a causa de los condicionamientos, sesgos culturales y experiencias traumáticas del pasado. Estos enturbian y manchan su mente originando una relación poco resonante consigo mismo y con el entorno. El tercer elemento es la Virtud manifiesta en la Fuente, en las cosas del Cielo y de la Tierra. Esta ha de ser observada y practicada por aquel que aspire a una vida virtuosa y plena. El último elemento es el Camino que conduce a restablecer la Virtud. Puesto que los sesgos, sombras y experiencias de cada ser humano son diferentes, este Camino también es personal y diferente;

sin embargo, se puede tener común y presente la práctica de la Virtud, según la enseñanza del Maestro.

En su proceso de abrirse a otras realidades o despertar a nuevos conocimientos de sí mismo, el ser humano puede tomar la Virtud como medio para alcanzar la sabiduría y experimentar la *Iluminación*. Esto lo veremos en el siguiente capítulo.

3. SABIDURÍA E ILUMINACIÓN EN LA ENSEÑANZA DE LAO TSE

Del capítulo anterior pueden extraerse cuatro elementos sobre la filosofía de Lao Tse: la Fuente, el Camino, la Virtud y el ser humano como elemento nuclear y enfoque de sus enseñanzas. Estos elementos servirán de apoyo para el tema de interés principal, pero antes de abordarlo, se indaga sobre una figura de muy recurrente mención en la obra: el sabio. Este ser humano es un ejemplo de Virtud. Actúa y vive en el mundo reflejando bondad.

Según la obra, la sabiduría es un estado anterior a la experiencia de la *Iluminación*, o lo que es igual, el *Iluminado* es sabio. Por ello para comprender el estado de *Iluminación* es importante describir algunas características del sabio al relacionarse consigo mismo y con el mundo.

3.1 El sabio y su sabiduría

El pasaje del historiador Sima Qian expuesto en el capítulo uno nos recuerda: “Lao zi cultivó el Tao y su virtud; basó su doctrina en el vivir ignorado, sin renombre alguno”. El Maestro no pretendía fama, riqueza o poder. Él vivió de forma simple y humilde, observando el fluir de la naturaleza y sus cosas, compartiendo sus enseñanzas y conocimiento con aquellos que le consultaban. De no ser por la solicitud que le hiciera Guan Yin antes que se alejara sin dejar rastro, quizás sus enseñanzas y filosofía no hubieran llegado hasta nuestros tiempos. Según su enseñanza, el sabio no interfiere y desea no desear. Aunque el Maestro no pretendía escribir una obra o dejar una doctrina, observó la solicitud de Guan Yin y aceptó escribir sobre su filosofía de vida, dejando a su vez un legado para la humanidad. En esta obra, Lao Tse consigna parte de sus experiencias y prácticas de vida, lo que ha permitido que quienes estudian sus enseñanzas lo consideren un hombre sabio.

De los ochenta y un capítulos que componen la traducción, en veintiocho de ellos se menciona a un ser humano que refleja las cualidades descritas en el capítulo anterior, es decir, que encarna la Virtud del *Tao*, el Cielo y la Tierra. En esta versión se le llama sabio, en otras versiones aparecen términos como maestro, hombre bueno, hombre de virtud superior u hombre de honda virtud. En versiones inglesas se traduce “the master”. En un capítulo que

se citará más adelante aparece el concepto *hombre de superior saber*, en el que se asignan también cualidades de bondad. Los anteriores conceptos señalan a un ser humano de muy buena conducta, con un alto grado de Virtud y conciencia que se ve reflejado en su interacción, relación con los demás seres y en la forma que afronta las diversas situaciones con las que se encuentra en su cotidianidad.

Los capítulos del *Tao te ching* en que se menciona al sabio resaltan algunas de sus cualidades; otros llaman la atención sobre la forma en que el sabio administra, dirige y actúa cuando emprende algo; en otros tantos se encuentran instrucciones o recomendaciones para crecer en sabiduría. Quizás esta obra ha sido considerada como un manual de sabiduría, gracias, en parte, a estas características. En este pasaje se exploran cuatro de las características del sabio que pueden rastrearse en la obra: la bondad, su yo inferior disminuido, el amor por el mundo y el conocimiento que tiene de sí mismo. Estas son justificadas por las menciones que se realizan en algunos de los veintiocho capítulos indicados y otros adicionales que sirven de apoyo.

La bondad del sabio

En el capítulo anterior se dejó establecida la cualidad de bondad de la Fuente, su Virtud. Bondad que se relaciona con la forma de relación de algunas cosas de la Tierra, como el río de un valle o un árbol frutal. Así mismo, entre los seres humanos el sabio es quien refleja tal cualidad. Los siguientes pasajes señalan que el sabio es bueno con todo ser humano, es virtuoso sin distinción:

*El sabio no tiene nunca una mente propia;
hace suya la mente del pueblo llano.
Siendo bueno con quienes son buenos,
y también con quienes no lo son,
así hace a los hombres mejores (12)*

*El sabio no tiene corazón,
su corazón es el corazón de la gente. (Wilhelm, 49)*

Aunque las primeras líneas de la traducción de este capítulo son un poco confusas y más aún cuando se observa la traducción de Wilhelm, de estos pasajes se podría extraer, en conjunto,

que el sabio no tiene intereses propios o individuales, toma como suyos los intereses de la sociedad y le importa el bienestar común.

*El hombre de superior saber es como el agua.
El agua sabe favorecer a todos los seres, mas no lucha
sabe mantener su mente en profundo silencio,
sabe usar de su talento cuando algo emprende (52)*

Siendo bueno con quienes son buenos y también con aquellos que no lo son, consigue que estos últimos mejoren y se hagan bondadosos. Gracias a su bondad y generosidad sin discriminación es un ejemplo de Virtud para los demás, ello ayuda a que otros seres deseen mejorarse e imitarlo en su Virtud. Esta característica de bondad recuerda un aforismo cristiano que indica *haz el bien y no mires a quien*. Esta cualidad del sabio se compara además con la forma de relacionarse del agua con los demás seres.

La obra también permite ver el grado de generosidad del sabio. A este no le interesa acumular cosas a beneficio personal, sino que se interesa por el bienestar de los demás, comparte y da lo que puede, es empático. Él se interesa en servir a los demás compartiendo su tiempo, sus cosas y su conocimiento, cuanto más sirve y comparte más recibe del mundo.

*El sabio no acumula,
obra enteramente para los otros,
y posee cada vez más;
lo da todo a los demás, y tiene más cada vez. (31)*

Quien actúa y vibra desde el amor, más amor recibe de la Fuente.

La disminución de su yo inferior

El sabio se caracteriza por su bondad y generosidad al relacionarse con los demás y, en esa medida, no tiene pensamientos de superioridad. Él ha eliminado de sí mismo el sentimiento de individualidad y ha despertado en él un sentimiento de igualdad y unidad con el mundo y sus cosas. En varios capítulos se mencionan los conceptos *menguar el yo* o *vaciarse del yo*, los cuales se podrían relacionar con el ego o yo inferior de otras ideologías. El siguiente pasaje muestra cómo el sabio se mejora y se armoniza vaciándose de su yo, lo que le permite vivir en gran comunión con los demás.

El sabio se sitúa detrás y está delante;

*No mirando por su persona, es el primero;
 No mira por su persona y la conserva.
 ¿No es acaso porque se ha vaciado de su yo?
 Así es como puede llevar el yo a la perfección. (VII)*

En el capítulo anterior se llamó la atención sobre la relación entre el exceso de deseos, el sufrimiento y el yo inferior. Cuando un ser humano no ha menguado o dominado su yo inferior experimenta exceso de deseos y ambición por cosas o personas. Este sufre cuando no las tiene; cuando las alcanza, sufre y se esfuerza por conservarlas y sufre también cuando las pierde.

Desaparecido el yo, cesa todo sufrimiento. (15) y (60)

*Si padezco grandes sufrimientos,
 es porque estoy asido a un yo.
 Si no estuviera asido a un yo.
 ¿qué sufrimiento podría padecer? (57)*

Estar asido a un yo significa estar atado al yo, a la idea errónea de individualidad que divide. Es, entonces, cualidad del sabio haber disminuido su yo. Al lograr esto, habrá también disminuido la tristeza y sufrimiento. Disipar el yo inferior requiere de tiempo, de la observación del *Tao* y sus cualidades. El sabio, quien tiene en gran estima al *Tao*, práctica día a día su Virtud, día a día disminuye sus deseos y domina su yo.

*Quien escucha al Tao
 mengua día a día;
 mengua y mengua hasta llegar al no-actuar. (11)*

Es cualidad del sabio vivir simple y sencillamente, sin estimar las mercancías valiosas o los lujos. Esto le permite también disipar su yo y disminuir los deseos.

*Es menester hacer saber a qué atenerse:
 observar y abrazar la simplicidad original,
 con un yo menguado y escasos deseos. (63)*

De acuerdo con la enseñanza del Maestro expuesta en la obra, el dominio del yo trae beneficios para el ser humano como la disminución del sufrimiento y la aflicción. Por su reiterada mención a este aspecto, se podría sospechar que él había avanzado con profundidad en el dominio de sí mismo.

El amor a la Unidad y al Todo

El sabio, al observar y practicar la Virtud del *Tao*, sabe que tanto él como los demás seres han surgido de la Tierra y, por ende, tienen un origen común. Ve el mundo que se puede describir como una gran Unidad, un Todo. Se ama a sí mismo (cuidando de sus hábitos), ama a todos los seres sintientes y ve a los seres humanos como sus hermanos, por ello nunca los confronta y gusta de enseñarles. Actúa y se relaciona con ellos teniendo como ejemplo de Virtud al río de un valle, y así se vuelve un ejemplo para el mundo. Esto se puede sustraer del siguiente pasaje:

*El sabio aferra el Uno,
y así puede volverse un pastor del entero mundo.
No es orgulloso y de ahí que sea el primero. (67)*

El Uno o Unidad es otra de las formas en la que, en la obra, se entiende al *Tao*, a la Fuente. El sabio la observa, la ama, actúa conforme a su Virtud, a su esencia y naturaleza. Este amor por la Fuente lo extiende hacia la naturaleza, las demás criaturas y los seres humanos. De ahí que sea bueno, justo y generoso. Se interesa por el progreso de su comunidad, les enseña y les ayuda.

*El sabio siempre sabe remediar a los demás
y no les abandona.
De ahí que el hombre que sabe,
sea maestro de los hombres que no saben
y el que no sabe
sea útil para los que saben. (71)*

Para el sabio, la utilidad de aquellos que no saben radica en que, gracias a su disposición a la escucha, puede encontrar las formas de ayudarles, haciéndoles notar incluso sus errores. Para el Maestro, el amor es uno de los grandes tesoros y lo menciona puntualmente en el capítulo treinta y dos, del cual se han extraído los pasajes que hacen alusión al amor, ese que le permite ser valiente y sentirse protegido por el Cielo.

*Tres son las preseas que siempre conmigo tengo.
Llámase la una amor;
Con amor, puedes ser valiente
El Cielo te hará fuerte,
como si el amor te sirviera de muralla. (32)*

El sabio quien de pensamiento, palabra y acción se relaciona con Virtud con los demás, incluso cuando es agraviado por sus semejantes, se convierte en un ejemplo para estos y la sociedad pone su interés en él.

*Las gentes del pueblo fijan en él sus ojos,
y el sabio a todos trata como a niños. (12)*

Su amor por la Fuente, las cosas del Cielo, de la Tierra y en especial por los demás seres humanos le permiten dar un muy buen trato a estos últimos, tratándolos como indica el anterior pasaje: como a niños.

El conocimiento de sí mismo

Delfos es una ciudad griega donde se encuentran las ruinas del Templo de Apolo, construido alrededor del siglo VI a. C. En tiempos de Sócrates, Platón y Aristóteles, allí podría leerse el más famoso aforismo de la Antigüedad griega “*Conócete a ti mismo*”, que significa que el principal requisito de una persona para acceder a la sabiduría es el conocimiento de sí mismo. En términos psicológicos y espirituales, el autoconocimiento es el saber que una persona adquiere sobre ella misma durante el curso de su experiencia en el mundo, sobre la base de sus propias experiencias y la introspección.

La enseñanza de Lao Tse tiene este principio como cualidad del sabio y como premisa para experimentar la *Iluminación*. Un ser humano con cierto grado de sabiduría mira su pasado en retrospectiva y comprende cómo cada acontecimiento lo ha ido llevando a otros que le han servido para crecer. El sabio a diferencia del ser humano común se ama a sí mismo y ama su vida, y todo esto lo hace sin vanagloriarse o hacer alarde de su persona.

*El sabio
se conoce y no se exhibe,
se ama a sí mismo y no se ensalza.
Rechaza lo uno y adopta lo otro (37)*

Aunque esta última línea pareciera contradictoria con la cualidad de aceptación mencionada anteriormente, el pasaje posterior aclara a qué se refiere. En su caminar por la vida, el sabio ha comprendido qué tipo de cosas o situaciones son provechosas para su persona y cuáles no, por eso no gusta de las mercancías costosas o de los lujos, sabe que estos son razón de la calamidad y de que aparezcan bandidos o ladrones.

*El sabio rechaza lo extremado,
rechaza lo grande,
rechaza el lujo (73)*

Él conoce qué tipo de alimentos, hábitos o costumbres le benefician, por ello elimina unos y adopta otros. Cuidar de sí mismo, de sus emociones y sus hábitos, sería, con certeza, una razón de la longevidad del Maestro.

Los siguientes pasajes muestran la relevancia que tiene para el Maestro conocerse a sí mismo y cómo este conocimiento propio otorga un alto grado de sabiduría y claridad.

*Knowing others is intelligence;
Knowing yourself is true wisdom. (Mitchell, 2006, 33).*

*Conocer a los demás,
inteligencia.
Conocerse a sí mismo,
clarividencia.
Vencer a los demás,
fortaleza.
Vencerse a sí mismo,
poderío. (77)*

Aunque es importante conocer lo externo y a los demás, más aún el conocimiento de lo interno y de sí mismo. Las últimas líneas señalan el gran poder de vencerse y dominarse a sí mismo. Muchos seres humanos tienen sombras o hábitos indeseables que pueden transmutarse a través del autodomínio y la fuerza de voluntad. Según las enseñanzas de Lao Tse, vivir plenamente y en armonía requiere del cultivo de la Virtud en sí mismo. Para ello es necesario practicar la autoobservación, identificar aquellos sesgos, condicionamientos, acciones, palabras y pensamientos carentes de Virtud a fin de evitarlos; un camino de autoconocimiento y armonización personal que trae grandes frutos. El sabio se observa, se conoce, se reflexiona y trabaja en sí mismo, es así como logra grandes cosas.

En este apartado se ha incorporado un elemento adicional: el sabio es un ser humano caracterizado por un alto grado de conciencia y conocimiento. De acuerdo con lo expuesto hasta ahora, se podrían señalar algunas diferencias entre un ser humano común y el sabio. El ser humano común habita el mundo con exceso de deseos, ambición y preocupaciones. Ha sido víctima inconsciente de los sesgos y condicionamientos que su cultura le ha injertado,

de experiencias traumáticas pasadas y de conocimientos que ignora. Camina por su vida como un barco a la deriva, va de isla en isla satisfaciendo sus deseos, pero no tiene un rumbo ni destino claros. Gracias a esas cargas experimenta tristeza y aflicción durante su camino. Al sentirse en armonía con la Fuente, el sabio la observa, encarna su Virtud, se siente confiado y enteramente protegido por ella. A nada teme y nada le preocupa; su conocimiento le da claridad y comprende que las adversidades que se experimenta hacen parte de su Camino, que gracias a estas se armoniza y evoluciona.

3.2 La Iluminación

En el camino recorrido hasta este apartado se ha observado el grueso de las enseñanzas del *Tao te ching* a través de la indagación de los tres términos que con mayor frecuencia aparecen en los ochenta y un capítulos: el *Tao* (la Fuente y el Camino), la Virtud y el sabio. Además de estos conceptos clave, en varios capítulos se encuentra la referencia a un estado de plenitud del ser humano traducido en *Los libros del Tao* como *clarividencia*. Este término también ha sido traducido como *Iluminación* en *La enseñanza de Lao zi*, texto anterior de Preciado y el propio autor aclara sobre su traducción en la nota dos del capítulo setenta y uno: “Traducimos por “clarividencia” los sinogramas 神明, si bien el primero aparece un tanto confuso en la copia B de Mawangdui y algunos estudiosos creen reconocer el sinograma 越 (yue, “sobrepasar”, “trascender”). En este caso la traducción más exacta podría ser “visión (comprensión) trascendente” (Preciado, 2018, p.363). En la versión de Mawangdui, dicho término aparece en ocho capítulos (15, 18, 60, 66, 67, 71, 77 y 80) y se corresponden respectivamente con los capítulos 52, 55, 16, 21, 22, 27, 33 y 38 en las versiones de Wang Bi.

Conviene dar una mirada a otras traducciones o trabajos, con el fin de develar de qué manera exponen este término y así construir una idea más amplia sobre lo que nos quería indicar el Maestro. En algunos capítulos de la versión de Wilhelm, se emplea el término “claridad” para referirse a este estado; en otros lo menciona como “ser lúcido”. Ambas formas señalan la idea de posesión de cierta capacidad de saber o conocer algo que el humano común no comprende. En otras traducciones se emplea el término “*Iluminación*” para hacer referencia a tal estado de plenitud, e “*Iluminado*” para hacer referencia al ser humano que lo

experimenta, cabe recordar que esta interpretación coincide con el significado de la palabra Buda, el *Iluminado*, el despierto.

Con respecto a este término empleado por Preciado, el capítulo sesenta de su traducción de Mawangdui es el que más elementos aporta para comprender este estado de conciencia y plenitud que podría experimentar el sabio tras su práctica constante de la Virtud sin distinción:

*Alcanzar la Vacuidad es el principio supremo,
conservar la quietud procura seguridad.
Quietud es retornar a la propia naturaleza,
Retornar a la propia naturaleza es lo permanente;
Conocer lo permanente es clarividencia.
Solo hecho uno con el Tao, se puede perdurar. (60)*

En la nota uno a ese capítulo, Preciado amplía: “Lo permanente se refiere al Tao. Se propone retornar a la pureza del estado original, para alcanzar, mediante la luz interior (clarividencia), la unión con el *Tao*. La armonía se refiere a la pureza del estado original” (Preciado, 2018, p.341).

Conviene, entonces, analizar este capítulo y la nota de Preciado de forma detallada y fragmentada, con el fin de extraer algunos elementos allí sutilmente velados. Las líneas tres y cuatro señalan el retorno a la propia naturaleza (esencia y Virtud del ser humano) y la nota aclaratoria propone retornar a la pureza del estado original. Estas anotaciones dejan un elemento objeto de indagación: ¿qué nos quiere decir la obra con propia naturaleza o estado original? Las líneas uno y dos, por su parte, proponen como objetivo alcanzar la vacuidad y conservar la quietud; ideas estas que hacen referencia a la quietud mental y a vaciar la mente de deseos. Puesto que “la intuición del Tao solo es posible después de haber vaciado la mente de imágenes e ideas” (Preciado, 2018, p.329), convendría indagar sobre la mente humana y su relación con la *Iluminación* como segundo elemento. En tercer lugar, las líneas cinco y seis mencionan la clarividencia o *Iluminación* como el conocimiento de lo permanente, del *Tao*, señalando la unidad con este para perdurar y alcanzar mediante la luz interior la unión con el *Tao*, como se expone en la nota a ese capítulo.

Los primeros dos elementos se ven como tareas previas para experimentar la *Iluminación*, por ello se requiere profundizar en estos aspectos. Así pues, en los siguientes apartados se

indagará sobre: 1) el estado original o naturaleza del ser humano (esencia); 2) la naturaleza de su mente; y 3) sobre el conocimiento del *Tao* de acuerdo con lo que se alcanza a extraer de la obra y enseñanza del Maestro.

El estado original

En su exposición, el Maestro valora constantemente la debilidad y la blandura en las cosas del mundo poniéndolas por encima de la fuerza y la dureza. Por sus observaciones y conocimiento del *Tao* tiene a la debilidad como cualidad propia de esta Fuente y propone retornar a un principio, hablaremos de ello más adelante en este apartado.

*Retornar al principio, he ahí el movimiento del Tao;
debilidad, he ahí la propia cualidad del Tao. (4)*

Amerita recordar que el Maestro justifica las cualidades que atribuye al *Tao* relacionándolas con fenómenos observables del mundo. Estas cualidades de debilidad y blandura las menciona también como características de la vida, del agua y propiamente de un recién nacido.

*Nada hay en el mundo más blando y débil que el agua,
más nada le toma ventaja en vencer a lo recio y duro,
pues nada en ello puede ocupar su lugar.
El agua vence a lo duro,
lo débil vence a lo fuerte. (43)*

*El hombre, al nacer débil y blando,
tórnanse al morir rígido y duro.
Las yerbas todas y los árboles,
al nacer tiernos y frágiles,
tórnanse al morir secos y tiesos.
De ahí el dicho:
“Fuerza y dureza llevan a la muerte,
debilidad y blandura a la vida llevan” (41)*

Son varios los capítulos donde se menciona y elogia el estado de recién nacido. Según su enseñanza, manteniendo permanentemente la Virtud se retorna al estado de recién nacido.

*No abandonando la Virtud permanente,
retornaras al estado de recién nacido. (72)*

En otro de los capítulos donde se menciona el estado de recién nacido, este lo compara con el hombre de honda virtud o el sabio. Subraya su extrema energía vital y armonía perfecta, dos características necesarias del sabio en su Caminar por el mundo.

*El hombre de honda virtud
se asemeja a un recién nacido.
Débiles son sus huesos y tendones,
mas su mano ase con firmeza.
Aún no conoce la unión de macho y hembra
mas su pequeño miembro se levanta,
tanto su energía vital es extrema.
Llora todo el día y no enronquece
porque su armonía es perfecta. (LV)*

Así pues, la pureza del estado original y principio hace referencia al estado de recién nacido. Para el ser humano en camino a la sabiduría y la *Iluminación* se hace necesario retornar a tal estado. Además, un pasaje de los mencionados en este apartado propone la práctica de la Virtud como medio para llegar a la sabiduría.

Lo que nos señala el Maestro referente al estado de recién nacido puede ser analizado en dos sentidos. De una parte, las cualidades físicas y corporales; de otra, las mentales y emocionales que se analizarán en el siguiente apartado.

Un recién nacido, con hueso y tendones débiles, muestra gran flexibilidad en su cuerpo, además su respiración tiene algunas características diferentes a la de los adultos. Un recién nacido en condiciones normales de salud solo respira por la nariz y lo hace desde el diafragma, por ello es habitual verles el movimiento del vientre al respirar. Algunas escuelas taoístas tienen prácticas como el Tai Chi (arte marcial interno), que a través de movimientos lentos, coordinados con la inhalación y exhalación permiten la flexibilidad del cuerpo y el adecuado flujo de energía e irrigación sanguínea. En escuelas budistas se realizan combinaciones entre posiciones físicas (asanas) y prácticas respiratorias (pranayamas) para similares fines. Estas prácticas se están empezando a popularizar en las culturas occidentales con el nombre de yoga. Estos dos ejemplos nos dan pistas sobre la manera en que diferentes filosofías buscan restablecer estas cualidades físicas y corporales del recién nacido en el ser

humano adulto; incluso en uno de los capítulos, el Maestro menciona sutilmente la necesidad de recuperar estas cualidades físicas y mentales.

*¿Puedes alcanzar la máxima blandura dominando tu energía
y volverte en un recién nacido?
¿Puedes purificar tu espejo misterioso
hasta dejarlo sin mancha? (54)*

La primera cuestión hace referencia al aspecto físico y corporal del recién nacido y del ser humano, mientras que la segunda hace referencia al aspecto mental y emocional. Para recuperar tal blandura, flexibilidad, dominio de la energía y quietud mental se requiere la implementación de algunas prácticas y hábitos. El estado original comprende entonces un aspecto físico y otro mental, estrechamente relacionados que analizaremos a continuación.

El conocimiento y dominio de la mente

Luego de la concepción y nacimiento de cada ser humano, su mente, que está libre de ideas, juicios, etiquetas, condicionamientos, frustraciones, deseos, ambición, preocupaciones, traumas y nociones de temporalidad (tienen que transcurrir, por ejemplo, varios años para que el infante comprenda las nociones de mañana o futuro y ayer o pasado), entra en relación con el mundo, sus cosas y personas, por medio de su sistema sensorial.

Al iniciar esta relación con el entorno, la mente empieza un proceso de adiestramiento y condicionamiento cultural, familiar, temporal y vivencial. Aunque muchos de estos son provechosos, otros distorsionan la interpretación y comprensión de las cosas, surgen sesgos y apegos como lo indican las ciencias del comportamiento (Cortada, 2008, p.68). También, como lo ha mostrado la psicología y el psicoanálisis, todos estos se arraigan en las profundidades de la mente del ser humano, por lo cual son difíciles de identificar en el estado habitual de conciencia.

En varios capítulos de la obra, el Maestro hace alusión, directa o indirecta, a la mente del ser humano. El pasaje con el que se finalizó el apartado anterior es útil también para analizar qué nos quiere decir el Maestro con respecto a la mente:

*¿Puedes purificar tu espejo misterioso
hasta dejarlo sin mancha? (54)*

Como lo aclara Preciado en una de las notas sobre este capítulo, el espejo misterioso hace referencia a la mente: “para los comentaristas chinos, el “espejo misterioso” se refiere a la mente. La intuición del Tao sólo es posible después de haber vaciado la mente de imágenes e ideas” (Preciado, 2018, p.329). La conclusión razonable que puede dejar este pasaje, su nota y las consideraciones iniciales, es que el Maestro invita al ser humano a aclarar y purificar su mente buscando y eliminando toda mancha en ella, disolviendo los sesgos y condicionamientos heredados de su relación pasada con el mundo. Estas observaciones pueden constatarse con ayuda del capítulo quince de la versión de Wilhelm que se refiere a los antiguos sabios seguidores del *Tao*:

*Quien sabe, como ellos, a través del reposo,
aclarar poco a poco lo turbio?
Quien sabe, como ellos, a través de la constancia,
establecerse gradualmente en la calma? (Wilhelm, 15)*

Con la expresión “aclarar lo turbio” hay un retorno a la idea de eliminar las distorsiones de la mente. Según esto, si se hace con constancia, se va ganando calma y serenidad en el proceso, pues se disminuyen los juicios que equivalen a gran parte de actividad mental del ser humano común (incapaz, por lo general, de estar al menos un par de minutos sin pensamientos). En otro capítulo se compara la mente del sabio con la quietud del agua.

*El hombre de superior saber es como el agua,
sabe mantener su mente en profundo silencio (52)*

Como indica este pasaje, la quietud mental o estado de profundo silencio es característica también de un recién nacido que está libre de ideas e imágenes preconcebidas y, por ende, experimenta sus primeros años en un estado de gran observación. Quien ha logrado cierto grado de quietud y serenidad mental tiene un gran poder y fortaleza, pues usa conscientemente su maquinaria mental en las cosas que emprende y en su propio proceso de armonización personal. El siguiente pasaje ilustra sobre esta fortaleza:

Una mente que dirige la energía se llama fortaleza (18)

Muchas de las enfermedades actuales tienen su raíz en causas mentales. Se ha demostrado que los seres humanos somatizan estados mentales, emocionales o pensamientos en enfermedades y dolencias físicas. Asimismo, se ha evidenciado cómo, por medio de la

creencia y el efecto placebo, se eliminan algunas de estas. Aunque la mente es una gran herramienta para el ser humano; el sabio, conocedor de la gran incidencia que tienen sus pensamientos y emociones en su experiencia de mundo, los vigila y dirige. Las condiciones de vida de cada ser humano, representan su estado o grado de conciencia.

El conocimiento y la experiencia del Tao

El sabio, quien ha estado observando y cultivando la Virtud del *Tao* en sí mismo y retornando a la pureza del estado de un recién nacido, comprende y ve con claridad el camino por el cual lo ha llevado su existencia. Su Camino lo conduce a la experiencia y conocimiento del *Tao*, a la unidad con la Fuente. El Maestro, observador de la naturaleza y conocedor de su experiencia, lo llama en uno de los capítulos de su obra el “gran camino”:

*Si tuviera una chispa de sabiduría,
anduviera yo por el gran camino,
con el solo temor de desviarme. (16)*

Cuando se ha alcanzado cierto grado de conciencia la única preocupación que tiene el sabio es desviarse del Camino que lo lleva a la plenitud, a la *Iluminación* y a la experiencia directa del *Tao*. Por ello, permanece vigilante y observador de su relación con el mundo y sus cosas. Libre de los condicionamientos, modas y costumbres sociales o culturales sigue la voz de su conciencia, su luz interior, así se mantiene libre de peligros y preocupación.

*Conservar la sabiduría es ser fuerte,
si uno usa su luz para regresar a la claridad,
no corre ningún peligro. (Wilhelm, 52)*

*Usa de la luz
retorna a la clarividencia (15 y LII)*

Estos pasajes de varias versiones señalan cómo, mediante el seguimiento intuitivo de la voz o luz interior, se retorna y regresa al estado de claridad o clarividencia, lo que permitiría vivir experiencias de conexión con el *Tao*, es decir, experiencias de trascendencia, en las que se da una comprensión directa de lo permanente: de la Fuente.

*Conocer la armonía se llama permanencia;
conocer lo permanente se llama clarividencia. (18)*

Conocer lo permanente es clarividencia. (60)

A partir de estos pasajes, puede inferirse que la experiencia y conocimiento de lo permanente se vincula con la experiencia de la *Iluminación*. Este estado es una autorrealización del ser humano pues es, quizás, lo más grande o trascendente que pueda experimentarse. En palabras de Siddhartha, el Buda: “el Nirvana es el mayor gozo y la dicha suprema”.

En este texto se han mencionado algunos estados o condiciones del ser humano que hacen parte del camino para experimentar el estado de *Iluminación*: el ser humano común, desconocedor de este estado de plenitud y del gran poder que tiene su mente; el ser humano sabio que ha estado observando la naturaleza y cultivando su Virtud; y el ser humano iluminado lleno de Virtud y sabiduría al más alto grado. Este último considera que el mundo es perfecto, está libre de sufrimiento, lleno de amor y protegido por la Fuente.

Como se mencionó en el capítulo anterior, para el Maestro existen cuatro cosas grandes: el *Tao*, el Cielo, la Tierra y el hombre. Es quizás esta potencialidad del ser humano para experimentar el estado de *Iluminación* y realizar grandes cosas lo que llama la atención del Maestro y lo conduce a asignarle tal calificativo. Debe tenerse claro que los sesgos, condicionamientos, traumas, etc., presentes en muchos seres humanos, se han ido acumulando de forma gradual, por esa razón, como se ha indicado hasta aquí, experimentar un estado de *Iluminación* requiere una transformación y armonización gradual del individuo.

En el capítulo anterior también se hizo referencia al doble significado del término *Tao*, estableciendo la diferencia entre la Fuente de todo cuanto se puede percibir y el Camino. Esta diferenciación tiene dos motivaciones: en primera instancia, por la justificación misma que se da en el *Tao te ching*, y la segunda, para indicar que el camino que conduce a la experiencia de la *Iluminación* no es único. Los sesgos de cada ser humano son totalmente diferentes, sus vivencias y experiencias son multiformes, así como las manchas o sombras en su mente y en su Ser. Por consiguiente, se trata de un Camino personal que tiene en común con los demás la autoobservación, el autoconocimiento y el cultivo de la Virtud en sí mismo y en la comunidad hasta llevarla al más alto grado.

Aunque definir la *Iluminación* es una tarea difícil, intentaremos mostrar algunas de sus características teniendo en cuenta los pasajes más relevantes del texto fuente y su relación con algunos de los elementos expuestos en últimos capítulos.

En primer lugar, puede concluirse que la *Iluminación* es un estado de conciencia que pertenece a la naturaleza y esencia del ser humano. Se trata de un alto grado de conocimiento de la vida y el mundo que permite a quien lo experimenta relacionarse confiadamente consigo mismo, con el mundo y sus cosas. Según el capítulo sesenta, este estado de conciencia está caracterizado por la quietud, la calma y la serenidad mental, lo cual permite experimentar la vida sin miedo ni preocupación alguna. En este estado se siente la Unidad con el Ser y con la Fuente, lo cual conlleva a un intenso sentimiento de amor por uno mismo y por todo cuanto es. La *Iluminación* es un estado que puede experimentar cualquier ser humano que conozca esta posibilidad y aspire a esta, que se conozca a sí mismo y que se encamine hacia ella mediante el cultivo y práctica de la Virtud. Aunque este estado ha sido el objetivo de vida de muchos seres en el pasado, puede verse además como el medio para realizar grandes cosas en el mundo y en la sociedad.

El enfoque de los dos últimos capítulos ha estado en comprender e interpretar una obra con varios milenios de antigüedad, extrayendo de ella los elementos y características de la *Iluminación*, tema de escaso estudio y revisión académica desde esta obra. En el siguiente capítulo se mostrarán estudios recientes que se relacionan, apoyan o coincidan con el estado de *Iluminación*.

A modo de concluir este capítulo con mayor claridad, se utiliza el agua como elemento para explicar en la naturaleza del ser humano diferentes estados de conciencia.

El agua a bajas temperaturas se encuentra en estado sólido, es dura y rígida; a temperaturas intermedias es líquida, fluida y flexible; a altas temperaturas es un gas que se deja llevar por los vientos y se eleva a las alturas. En cada estado hay mayor energía y vibración de sus moléculas. Así mismo un ser humano con traumas, poco conocimiento y conciencia de la vida es individualista, se preocupa constantemente, odia, sufre, pretende poseer el control de las cosas y es rígido. Sin embargo, el ser humano en estados intermedios de conciencia acepta

los acontecimientos, fluye y vive con mejores valores y principios. Por otra parte, el ser humano en estado de *Iluminación* tiene gran conocimiento de la vida y del mundo; no se preocupa ni es presa de la incertidumbre, se ama a sí mismo y ama al mundo, no desea controlar las cosas y fluye con la vida día a día; sin queja por el pasado ni angustia por el futuro, está libre de sufrimiento y aversión.

En contraste podemos ver que la temperatura le permite al agua, lo que la conciencia le permite al ser humano; trascender de estado en estado. Por ello, usando los términos de la obra se ha intentado comprender en el ser humano diversos estados de su naturaleza. A saber; el ser humano común, el ser humano virtuoso, el ser humano sabio y el ser humano Iluminado. No podríamos definir dónde termina uno comienza otro, así como si tomamos un termómetro no podría definirse dónde termina el frío o donde empieza el calor. Son diversos grados de una misma cosa, la temperatura para el agua y la conciencia para el ser humano.

4. ILUMINACIÓN Y ARMONIZACIÓN PERSONAL

Realizada la lectura y el estudio del texto se extrajeron de los ochenta y un capítulos, las citas y elementos necesarios para interpretar e intentar exponer el estado de *Iluminación* o clarividencia, sutilmente mencionado en algunos capítulos de la obra y al que conduciría la práctica de la Virtud. El estado de *Iluminación* es pues una meta o aspiración de vida tanto para los seguidores de Lao Tse como de Krishna o Siddhartha.

La experiencia o conocimiento del *Tao*, la Virtud, la sabiduría y la cualidad de autorrealización de este estado; elementos y características de la *Iluminación* ya mencionadas deben ser puestos en correspondencia con ideas cercanas, contemporáneas y que permitan ampliar el estado actual de nuestra comprensión. Para ello este capítulo se propone relacionar los elementos encontrados con estudios y avances más recientes, principalmente; las experiencias místicas, cumbre o de trascendencia, que aunque nombradas de diversas formas hacen referencia al mismo fenómeno. En un primer apartado se abordan algunos elementos de la teoría sociológica de la Resonancia de Rosa, para luego ir a los estudios de la psicología humanista de Maslow. En la parte final del capítulo se realizan algunas consideraciones y reflexiones sobre la mente, la sabiduría y la *Iluminación*, vista esta última como aspiración y proyecto tanto de autorrealización como de armonización personal.

4.1. Experiencia de resonancia profunda

En el primer capítulo se hizo referencia a la posibilidad de abordar el análisis del estado de *Iluminación* a través de las ciencias sociales, la sociología y puntualmente de la *Teoría de la Resonancia*. Tanto la Resonancia como la *Iluminación* señalan un tipo de relación en la que un ser humano se siente estrechamente vinculado con el mundo en sus diferentes facetas.

En este apartado se intentará mostrar cómo las experiencias de resonancia profunda mencionadas en esta teoría son hechos fenomenológicos previos al estado de *Iluminación* y que coinciden con la experiencia o conocimiento de la Fuente, de lo permanente o del *Tao* como se hace referencia en el *Tao Te Ching*. Para ello es necesario exponer algunas características de la Teoría de la Resonancia.

La vida buena y las relaciones logradas

El punto de partida de Rosa para la sustentación de la Teoría de la Resonancia es la convicción de que la calidad de la vida humana y de las relaciones sociales no pueden medirse simplemente en función de las opciones y recursos a disposición. Según esta propuesta, es errónea la idea de que la calidad de vida mejora siempre cuando estos aumentan (Rosa, 2019, p.44). Rosa encuentra necesario investigar sobre el tipo de vínculo o relación con el mundo que caracteriza la vida humana y con ello aportar a una *sociología de la vida buena*. Para Rosa la pregunta central sobre la diferencia entre una vida buena y una menos buena puede traducirse en el interrogante por la distinción entre relaciones con el mundo logradas y malogradas. Su tesis principal es que lo importante en la vida es la calidad de nuestra relación con el mundo; con uno mismo, con las personas, con las cosas y con los espacios con los que interactuamos en la cotidianidad (Rosa, 2019, p.20).

Rosa desarrolla la idea fundamental de que el carácter logrado o malogrado de la vida depende del modo en que el mundo es y puede ser experimentado por el ser humano. La diferencia entre vínculos o relaciones logradas y malogradas con el mundo (que no tiene que ver con la riqueza de recursos a disposición) depende del grado de ligazón y apertura a otros seres humanos y cosas (Rosa, 2019, p.45). La vida son las personas, los espacios, las tareas, las ideas y las cosas que nos encuentran y nos conciernen; cuando las disfrutamos y amamos surge algo así como un hilo vibrante entre nosotros y ellas (Rosa, 2019, p.23).

Considerando que las relaciones de un ser humano con el mundo están determinadas por las propiedades y rasgos de la personalidad, puede inferirse que un ser humano virtuoso o sabio ha de experimentar vínculos y relaciones logradas con los demás seres y cosas del mundo. La Virtud de un ser humano sabio es un símbolo de su grado de relación con el mundo; el amor por sí mismo, por los demás seres y cosas del mundo le permite experimentar, vivir y relacionarse en armonía. En contraparte, quien experimenta el mundo con angustias, aversión o cólera ante los acontecimientos cotidianos se pierde de mucha alegría y disfrute; en palabras de Rosa, “el miedo o el estrés reducen y limitan significativamente la resonancia y la capacidad de empatía” (Rosa, 2019, p.214). En este punto es claro entonces que las relaciones logradas o resonantes son un indicativo de una vida buena, feliz y plena; gracias a su Virtud,

puede considerarse al sabio como ejemplo de relaciones logradas y resonantes. El sabio ama al mundo y a sus cosas, resuena y se relaciona desde el amor con ellas.

La Resonancia y sus elementos

Como se indica en el subtítulo del libro, la Resonancia es una teoría sociológica de la relación con el mundo. Es una teoría interdisciplinaria y holística donde se integran filosofía, fenomenología, hermenéutica, crítica social y teoría normativa con sociología. Incluye elementos de las ciencias cognitivas como las neuronas espejo y estudia algunos aspectos de las relaciones emocionales y cognitivas del ser humano consigo mismo y con el mundo. Esta teoría ha despertado gran interés en varias ramas de las humanidades y las ciencias sociales. Por ejemplo, recientemente se ha investigado su importancia en áreas de la fe y la religión (Zalec, 2021), puesto que esta última es considerada una de nuestras opciones de relación con el mundo, es decir, una esfera de resonancia que involucra la conexión con lo divino o trascendente de la experiencia humana. Rosa considera que un mundo mejor es posible si mejoramos nuestra relación en todas las dimensiones, de modo tal que estas se vuelvan más resonantes: en otros términos, cultivar en sí mismo mejores valores, principios y rasgos de personalidad, lo cual tiene relación con la Virtud mencionada en el Tao Te Ching.

Nuestra experiencia con el mundo nos vincula con familia, amigos, espacios, animales, naturaleza y lo trascendente, entre otros. A través de estos vínculos o relaciones se experimentan tristezas o alegrías en función de las características de personalidad o carácter de cada ser humano, es decir, de su grado de virtud o conciencia. Rosa distingue tres dimensiones de las relaciones con el mundo, cada una de estas tiene diferentes esferas de relación o posibilidades de resonancia. La dimensión horizontal incluye las esferas de la familia, los amigos y la política o democracia; la dimensión vertical, las esferas de lo divino o trascendente, la naturaleza, el arte (donde está incluida la música) y la historia; y la dimensión diagonal las esferas del trabajo, la escuela, los objetos y el deporte. Cada una de estas dimensiones y esferas de nuestra relación con el mundo abre un abanico inmenso de nuevas experiencias, de oportunidades y posibilidades de conexión con la vida y resonancia con el mundo.

Apoyado en investigaciones recientes sobre las neuronas espejo y la empatía, Rosa muestra que “los humanos son seres que pueden operar como cuerpos de resonancia y, más aún, que desarrollan sus cualidades sensomotoras, lingüísticas, cognitivas y morales en la medida en que reaccionan responsivamente a iniciativas y llamados del mundo” (Rosa, 2019, p.206). Constantemente nos estamos reconfigurando, restableciendo propósitos y aspiraciones en función de las experiencias del mundo y de los conocimientos que se van adquiriendo en el camino.

La Resonancia es definida de forma general por el autor como “una forma de relación constituida por afección y emoción, *interés intrínseco* y *expectativa de autoeficacia*, en la cual el sujeto y el mundo se conmueven y a la vez se transforman mutuamente. La Resonancia no es un estado emocional, sino un modo de relación” (Rosa, 2019, p.227). La Resonancia como modo de relación expuesta por Rosa está relacionada con la forma de posicionarnos y relacionarnos con el mundo que propone la Virtud de Lao Tse. No es posible experimentar relaciones resonantes sin cierto grado de virtud. La Resonancia puede considerarse entonces como una forma virtuosa de relación consigo mismo y con el mundo.

Se considera importante ampliar brevemente dos de los cuatro elementos que constituyen la Resonancia indicados en el párrafo anterior. En primer lugar, el *interés intrínseco* se refiere a la motivación que nace desde el interior de la propia persona para realizar acciones por el mero hecho de disfrutarlas o que apasionan (los *hobbies*, por ejemplo), estas no requieren de presiones o fuerzas externas como incentivos, compensaciones o elogios para ser realizadas; se infiere, entonces, que es natural en el ser humano el interés por sentir ese hilo vibrante o relación resonante con las actividades que emprende y realiza. De otra parte, la *expectativa de autoeficacia* sería la capacidad de perseguir intereses y alcanzar objetivos, de hacer calculable el mundo para realizar los propios planes; allí no es decisivo el resultado logrado, sino la experiencia de la interacción en el proceso (Rosa, 2019, p.209). El interés intrínseco y las expectativas de autoeficacia, elementos constitutivos de las relaciones resonantes, evidencian la necesidad y posibilidad de trascendencia del ser humano.

Tras el camino que recorre Rosa en el texto para establecer las bases de esta teoría, en el capítulo que dedica puntualmente a la resonancia, concluye que esta es una característica fundamental y una necesidad del ser humano, que hace parte de nuestra esencia y naturaleza.

“La resonancia, es ante todo, una necesidad básica y una capacidad fundamental del ser humano” (Rosa, 2019, p.223), lo que coincide a afirmar que la Virtud es esencia y naturaleza del ser humano. En ese sentido, se podría inferir que tenemos la necesidad natural de sentir y experimentar ese hilo vibrante en las actividades que desarrollamos y con las personas que interactuamos.

Resonancia profunda como vía a la Iluminación

Rosa analiza algunas historias de vida a través de *experiencias intensas de resonancia* que proporcionan algo así como una brújula orientadora para conducir la propia vida. Muestra el carácter temporal de las relaciones con el mundo a través de dos tipos opuestos de recuerdos o momentos en la vida del ser humano: por un lado, aquellos momentos en que nos sentimos existencialmente perdidos, abandonados y expuestos en un mundo despiadado, hostil o sin relación; por otro lado aquellos momentos felices y plenos en los que nos hemos sentido en consonancia con nosotros mismos y con el mundo, por tanto, sostenidos, acarreados y protegidos por el mundo (Rosa, 2019, p.152). El recuerdo de estos momentos abre direcciones de búsqueda, define nuestros horizontes de expectativa y motivación. Todo esto con la aspiración de evitar la angustia o el sufrimiento y experimentar aquellos momentos de felicidad y plenitud con mayor frecuencia.

Para ejemplificar una experiencia profunda de resonancia o momento oceánico, como es llamado por Rosa, se presenta en *Resonancia* una cita autobiográfica del místico Bede Griffiths:

Durante mi último trimestre en la universidad, un día salí por la tarde a caminar solo y escuché el canto de los pájaros formando ese coro pleno que en esa época del año solo puede escucharse durante el amanecer o el atardecer. Recuerdo la sorpresa que me produjo el impacto del sonido en mis oídos. Tenía la sensación de que era la primera vez que escuchaba los pájaros cantar, y me pregunte si acaso cantaban así todo el año y yo nunca lo había notado. Mientras caminaba vi algunos espinos en flor y nuevamente pensé que nunca había visto algo tan bello ni experimentado tanta

dulzura. Si de repente me hubiera colocado entre de los árboles del jardín de Edén y hubiera escuchado el canto de un coro de ángeles mi sorpresa no habría sido mayor.

Entonces vi cómo el sol se ponía tras los campos de juego. Súbitamente una alondra se elevó desde el lado del pie de un árbol que estaba cerca de mí, derramó su canto sobre mi cabeza, y luego volvió a sumirse en el descanso sin dejar de cantar. Todo se aquietó cuando el sol se apagó y el velo del crepúsculo comenzó a cubrir la tierra. Recuerdo ahora la sensación de sobrecogimiento que me invadió. Tuve el impulso de arrodillarme sobre el suelo, como si hubiera estado en presencia de un ángel; y apenas me atreví a mirar al cielo, que no parecía otra cosa más que un velo sobre el rostro de Dios. (Resonancia, 2019, pp. 152)

Este relato muestra una relación lograda con el mundo y resulta relevante porque reúne las tres esferas verticales de resonancia centrales de la cultura moderna (naturaleza, estética, religión) en un único momento experiencial, en el que puede evidenciarse una suerte de *resonancia profunda* con el mundo, posibilitando una experiencia de plenitud y perfección (Rosa, 2019, p.153)

En los párrafos anteriores se hacen evidentes un conjunto de términos estrechamente relacionados que pueden servir de base para el interés de indagar sobre la *Iluminación: experiencias intensas de resonancia, momentos oceánicos o resonancia profunda*. Sobre estos momentos y el relato anterior, el propio Rosa aporta un comentario “según creo, casi todos los seres humanos conocen estos momentos de elevación (momentos oceánicos), a pesar de que no siempre los formulen en un lenguaje tan florido y metafísicamente cargado” (Rosa, 2019, p.153). Además, en páginas posteriores señala algunas condiciones para estas experiencias de resonancia profunda: “la resonancia profunda en el sentido de una experiencia del mundo casi mística solo puede sentirse cuando han sido acalladas todas las relaciones focalizadas con el mundo y, con ellas, también el deseo” (Rosa, 2019, p.157).

Para el interés de este trabajo se pueden destacar dos elementos importantes de las consideraciones anteriores: de una parte, la vinculación que hace Rosa de estos momentos de resonancia profunda con experiencias místicas del mundo, hechos fenomenológicos que muestran resonancia y conexión con el mundo, lo divino o trascendente de la experiencia

humana. De otra parte, se evidencia, según Rosa, la necesidad de acallar las relaciones focalizadas con el mundo y el deseo para vivenciar estas experiencias, esto lleva a recordar algunas condiciones mencionadas en capítulos previos relacionadas con la quietud, serenidad mental y disminución de los deseos. Son estas condiciones, entonces, necesarias para experimentar Resonancia, momentos oceánicos y resonar con lo divino, o según el Tao te ching, el conocimiento o experiencia del Tao; ambos casos señalan una conexión personal y directa con la Fuente o Dios.

Así pues, la resonancia nos indica un estado de conciencia relacionado con la Virtud o la sabiduría, y las experiencias de resonancia profunda hechos fenomenológicos que podría vivenciar un ser humano como vislumbre y conocimiento del estado de *Iluminación*.

Estas experiencias o hechos fenomenológicos mencionados en las investigaciones de Rosa se han mostrado con la aspiración que sean útiles al lector como primera evidencia práctica a la argumentación teórica de los capítulos previos. Estas experiencias también han sido nombrados como *experiencias cumbre* o *experiencias místicas* en otros trabajos e investigaciones¹⁷ en áreas como la psicología, por ejemplo. Una de las investigaciones de Maslow aporta elementos útiles para ampliar y dar claridad a estas experiencias y al estado de Iluminación, por ello serán objeto del siguiente apartado.

4.2 Autorrealización y Experiencias de Trascendencia

Con el estudio de la Resonancia en el apartado anterior se ha reafirmado la importancia de las relaciones logradas, de calidad o virtuosas para una vida buena y plena. De esta teoría también se han resaltado hechos o elementos relacionados con la *Iluminación* que serán ampliados y analizados a la luz de los estudios psicológicos. De una parte, la posibilidad fenomenológica para el ser humano de vivir *experiencias intensas de resonancia*, *momentos oceánicos* o *experiencias de resonancia profunda* según los términos empleados por Rosa, que siguiendo la línea Maslow aparecen nombrados en sus investigaciones como *experiencias cumbre*, *experiencias superiores* o *experiencias místicas*. Los términos que han

¹⁷ En los textos *Las variedades de la experiencia religiosa* de William James y "*La experiencia mística: los estados de la conciencia*" de John White pueden encontrarse estudios detallados sobre estas experiencias.

usado Rosa y Maslow muestran una relación de sinonimia y apuntan a una misma idea cognoscitiva que fácilmente podrían ser agrupados bajo el concepto *experiencias de trascendencia* puesto que trascienden (van más allá de) nuestro habitual sentido de identidad y solo pueden ser comprendidas por experiencia directa. El otro elemento señalado en el apartado anterior es la cualidad común de *autorrealización* del ser humano que evidencia las experiencias de resonancia profunda, las experiencias de trascendencia y la *Iluminación*. Para ampliar y relacionar estos elementos se recurre a la investigación y obra del padre de la psicología humanista Abraham Maslow.

Necesidades y motivación de la conducta humana

Abraham Maslow (1908-1970) fue un psicólogo estadounidense conocido como uno de los principales exponentes de la psicología humanista, una corriente psicológica surgida en el siglo XX que postula la existencia de una tendencia básica hacia la salud mental que se manifiesta en una serie de procesos de búsqueda, autoconocimiento, autoactualización y autorrealización. Los seres humanos tienen una tendencia básica y natural hacia la salud mental y puesto que muchas enfermedades son psicosomáticas, también una tendencia hacia la salud física.

Maslow se interesó en investigar sobre las necesidades del ser humano y la motivación en su conducta. De acuerdo con el tipo de necesidades, la motivación del ser humano para pensar y actuar puede entenderse desde la carencia o desde el crecimiento. En su obra *Una teoría sobre la motivación humana* (1943) propone una jerarquización de las necesidades humanas, jerarquía comúnmente conocida como la *Pirámide de Maslow*. Esta teoría que obtuvo importante notoriedad en otros campos postula que conforme se satisfacen las necesidades más básicas (parte inferior de la pirámide), los seres humanos desarrollan necesidades y aspiraciones más elevadas (parte superior de la pirámide).



Fuente: <https://www.mheducation.es/blog/la-piramide-de-maslow>

La teoría de Maslow distingue cinco grupos de necesidades. El primer nivel incluye las necesidades fisiológicas y básicas del ser humano: comer, reproducirse, dormir y respirar; son aquellas de las que depende su supervivencia y la continuación de su especie. En el segundo nivel se encuentran las necesidades de seguridad: tener un hogar, salud e ingresos suficientes para sentirse protegido y fuera de peligro. En el tercer nivel se encuentran las necesidades sociales, de filiación o relación con grupos, amigos y familiares. El cuarto nivel supone la necesidad de sentirnos apreciados y valorados por los demás. En el quinto nivel se encuentran las necesidades de autorrealización, sentirse bien consigo mismo, el éxito personal y la aspiración de servir a otros o altruismo. Este último nivel requiere de más tiempo y *armonización personal*¹⁸ para conseguirse pues supone que antes se han satisfecho las necesidades de los anteriores niveles y se ha alcanzado un alto grado de tranquilidad y serenidad. Esta teoría sugiere que las únicas necesidades que nacen con el individuo son las del primer nivel, es decir, las necesidades fisiológicas, las demás surgen a partir de que estas son suplidas.

Un hecho relevante en esta teoría para nuestro interés es que cuando las necesidades de los cuatro niveles inferiores no han sido suplidas la conducta humana es motivada desde la carencia y su voluntad se mueve hacia la consecución de estas. Por otra parte, cuando las

¹⁸ Por armonización personal se entiende el proceso consciente, e intencionado en disipar apegos, miedos, temores o preocupaciones para vivirse y experimentarse en el mundo con mayor plenitud o desde un nivel de autorrealización.

necesidades de los cuatros primeros niveles están suplidas, la conducta del ser humano es motivada desde la aspiración al crecimiento y desarrollo: “La vida psicológica de la persona en muchos de sus aspectos se desenvuelve de manera distinta cuando está ligada a la satisfacción de sus necesidades deficitarias y cuando está dominada por el desarrollo” (Maslow, 2009, p.52).

En un posterior trabajo, *El hombre autorrealizado* (1968), Maslow amplía su teoría, diferencia y caracteriza los tipos de motivación¹⁹ en la conducta humana: *motivación de la deficiencia* (por déficit o carencia) y *motivación del desarrollo* (aspiración al crecimiento o evolución). Sobre las necesidades y motivación de la conducta humana pueden extraerse algunas características de esta obra: (1) La deficiencia o carencia de las necesidades básicas convierte a muchas personas en neuróticas²⁰ y cuando se eliminan estas deficiencias la enfermedad tiende a desaparecer (Maslow, 2009, p.45); (2) Existen diferencias entre el placer de satisfacer una carencia o deficiencia que puede llamarse alivio y el éxtasis o serenidad que se experimenta y acompaña el placer del crecimiento y desarrollo (Maslow, 2009, p.58); (3) El ser humano motivado por la deficiencia depende mucho más de los otros que quien está motivado predominantemente por el desarrollo. El primero es más “interesado”, más necesitado, más dependiente y ansioso que este último (Maslow, 2009, p.62); (4) Las personas en el nivel de autorrealización se hacen mucho más autosuficientes y reservadas, los determinantes que les gobierna son primordialmente internos. Dichos determinantes son las leyes de su propia naturaleza interior, sus potencialidades y capacidades, sus talentos, sus impulsos creativos, de su vocación o destino (Maslow, 2009, p.61), este último aspecto recuerda al sabio seguidor de Tao, quien libre de condicionamientos se guía por su luz interior y la voz de su conciencia.

De acuerdo con las consideraciones anteriores, hay diferencias significativas en la conducta humana cuando se busca satisfacer las necesidades deficitarias y cuando está dirigida hacia el desarrollo. La motivación, originada en la mente como producto del pensamiento, puede

¹⁹ El criterio original de motivación y el que siguen usando los seres humanos, es el subjetivo; estoy motivado cuando siento deseo, anhelo, voluntad, ansia o carencia (Maslow, 2009, p. 46)

²⁰ La neurosis comprende un grupo de enfermedades que se caracterizan por la presencia de trastornos nerviosos y alteraciones emocionales, en este sentido es común haberla padecido en formas de estrés, angustia o cólera.

entenderse como dual: pensamiento motivado desde el déficit o carencia, y pensamiento motivado desde el desarrollo. Este último encamina a la persona hacia la autorrealización y con ello llega mayor bienestar y salud. Estas consideraciones nos muestran una graduación en la conducta y motivación de los seres humanos, y como en el nivel de autorrealización se ha disipado la carencia, la ambición y la individualidad.

El ser humano autorrealizado

Maslow se interesó además en el estudio de grupos de personas en el nivel de *autorrealización*²¹, personas sanas con las necesidades de los primeros niveles suplidas y que experimentaban el mundo motivadas desde el crecimiento, evolución y desarrollo. Él define a las personas en este nivel mediante la descripción de trece características observadas clínicamente de las cuales se resaltan “una mayor aceptación de uno mismo, de los demás y de la naturaleza”, “una mayor frecuencia de experiencias superiores” y “una mayor creatividad” (Maslow, 2009, p.50). La aceptación (característica de la Virtud), las experiencias de trascendencia y la creatividad son entonces rasgos característicos de las personas en el nivel de autorrealización y sobre estas Maslow afirma: “Las personas que se autorrealizan, aquellas que han llegado a un alto nivel de madurez, salud y desarrollo, pueden enseñarnos tantas cosas, que casi parecen algunas veces una raza distinta de seres humanos” (Maslow, 2009, p.104).

Se ha recurrido a las investigaciones de Maslow, puesto que él va más allá en las definiciones y características que nos muestran Lao Tse en el Tao te ching o Rosa en Resonancia sobre las experiencias de trascendencia y el conocimiento del Ser, de Dios o del Tao; además se aclara por medio de la teoría sobre la motivación humana y la pirámide de necesidades dos aspectos; cuando la conducta humana se enfoca en las necesidades de supervivencia se angustia por el deseo de control del futuro, y que para la vivencia de experiencias de trascendencia o místicas es necesaria cierta madurez y plenitud, cierto grado de Conciencia y enfoque en el presente.

²¹ El término autorrealización subraya la “plenitud humana”, el desarrollo de la naturaleza del ser humano basada en la biología, y es por tanto, normativo para toda la especie, es decir, está menos en función de la cultura (Maslow, 2009, p.11).

Estos hallazgos permitieron a Maslow investigar en más detalle las experiencias o momentos superiores en la vida de las personas. En términos del autor, en estas experiencias se evidencia un *estado de amor del Ser* que denomina en sus posteriores comentarios como *conocimiento del Ser*. Es preciso señalar que la palabra *Ser* es una de las formas en las cuales se traduce la palabra Tao y también es utilizada por otros autores para nombrar lo divino o la Fuente; estas palabras sirven para nombrar e intentar comprender algo inexplicable.

Maslow realizó una síntesis de las características encontradas en las experiencias cumbre y en las personas que se autorrealizan. De las diecinueve características expuestas en el capítulo seis de *El hombre autorrealizado* se resaltan las siguientes: (2) En las experiencias cumbre lo percibido es captado completa y exclusivamente, es decir, “atención total”. Lo percibido es la totalidad del Ser; (6) La experiencia cumbre es sentida como un momento autovalidante y autojustificado que contiene en sí mismo su propio valor intrínseco. Es apreciada como una experiencia valiosa y como una revelación grande; (8) La experiencia cumbre se muestra solo como buena y deseable; es perfecta, completa y no necesita de nada más; (11) La reacción emocional en la experiencia cumbre posee un sabor especial de admiración, pasmo, reverencia, humildad y rendimiento ante la experiencia como ante algo grande; (14) En los niveles más altos de la madurez humana, se fusionan, trascienden o resuelven muchas dicotomías polaridades y conflictos; (15) Las personas que se encuentran en la cumbre devienen deiforme con aceptación completa, amorosa, no-condenatoria, compasiva y quizás gozosa del mundo y la persona.

Estas experiencias cumbre también son reconocidas por Maslow como *experiencias de identidad aguda* puesto que la persona se siente más integrada que en otros momentos. Con mayor unidad y pureza se hace más capaz de fundirse con el mundo (trascendencia del yo), con un mayor sentimiento de gratitud que se expresa o conduce a un amor que lo abarca todo, a una percepción del mundo como algo hermoso y bueno (Maslow, 2009, p.151). La experiencia cumbre lleva a la persona autorrealizada a encontrar una identidad mayor de sí mismo donde todo brota espontáneamente, de forma fluida, sin esfuerzo. Comprende que A y no-A, Ser y no-Ser, se compenetran y forman una sola cosa (Maslow, 2009, p.68).

Puede observarse las coincidencias entre las cualidades del ser humano autorrealizado y sus experiencias cumbre con las cualidades del sabio en su Camino a la *Iluminación* extraídas desde la enseñanza de Lao Tse y presentadas en el capítulo anterior (la bondad del sabio, la disminución de su yo inferior, el amor a la Unidad y el conocimiento de sí mismo). La disipación y trascendencia del yo conduce al conocimiento del *Tao* (Dios o Ser, como también es traducido) en forma de experiencias cumbre o reveladoras. Se ha pretendido mostrar algunos elementos de la investigación y obra de Maslow por considerarlos cercanos a los hallazgos encontrados en la enseñanza de Lao Tse. De un lado, se podría considerar a un ser humano sabio o *Iluminado* como a una persona en el nivel de autorrealización, pues sus valores, percepción del mundo como hermoso, bueno y perfecto encajan en buen grado. Habiendo trascendido su *yo* fluye con aceptación, serenidad y gratitud en el mundo. La autorrealización es entonces característica de un ser humano sabio o *Iluminado*, no solo en sus valores, forma de afrontar las situaciones cotidianas sino también en el tipo de experiencias de trascendencia que experimenta. De otra parte, las experiencias cumbre investigadas por Maslow pueden interpretarse como símbolos del proceso de desarrollo de una persona, momentos que gradualmente aumentan en intensidad y duración conforme al grado de autorrealización, armonización personal o sabiduría. A través del estudio y conocimiento de las experiencias de trascendencia es posible comprender la *Iluminación* y los rasgos característicos de las personas que la experimentan, además el acumulamiento gradual de estas experiencias permitiría luego la *Iluminación* plena o definitiva.

4.3 Integración mental y pensamiento

El trabajo realizado hasta este punto permitió indagar, en los primeros capítulos, la enseñanza de la Antigüedad sobre la *Iluminación*. Posteriormente, se asoció este estado con algunos de los elementos encontrados con estudios y teorías contemporáneas con el propósito de integrar a nuestro conocimiento un estado natural del ser humano, una necesidad y aspiración humana de pensar, resonar, vibrar y relacionarse desde la luz, el amor y la bondad en un alto grado. En este apartado se realizarán algunas consideraciones y reflexiones sobre la sabiduría, la mente y la *Iluminación*, elementos estos que guardan una estrecha relación. Se resalta,

además, la importancia de la integración mental y el pensamiento en la experiencia del mundo.

Aprendiz de sabio

La sabiduría es una cualidad que permite al ser humano relacionarse de forma asertiva con el mundo. Es afrontar los acontecimientos de la cotidianidad con serenidad, libre de angustia o preocupación. Esto nos permite interactuar con otros seres humanos con alegría, amor y compasión. Es una cualidad que trasciende las fronteras y el tiempo. Sin ser posesión exclusiva de ninguna ideología, resulta de fundamental importancia para la experiencia en el mundo de cualquier ser humano. Se cree que la sabiduría debe ser observada, y practicados sus principios por aquellos que aspiren a la autorrealización y a experimentar el mundo con un alto grado de plenitud, por ello se exponen las siguientes reflexiones al respecto.

Con base en las principales ideologías que desde la Antigüedad han llegado hasta nuestros tiempos (cristianismo, filosofía griega, confucianismo, budismo, taoísmo e hinduismo), en el primer capítulo de este trabajo, se mencionaron los Maestros y sabios que con su enseñanza inspiraron estos sistemas de pensamiento. En la cultura occidental es común conocer los nombres y enseñanzas de Jesús y Sócrates, quizás habiéndose estudiado directamente, o por lo que otros cuentan sobre ellos. Nuestra cultura poco ha profundizado en las enseñanzas de los Maestros orientales, sus reflexiones o sabiduría. Poco sabemos sobre Siddhartha, Confucio, Lao Tse o Krishna, de hecho, para algunos estos nombres son extraños o nuevos.

En su juventud, estos Maestros no poseían tal conocimiento ni sabiduría, la suma de experiencias, viajes y nuevos conocimientos les permitió irse moldeando, autoactualizando y autorrealizando (mejora continua). Ellos estudiaban las enseñanzas de los antiguos transmitidas de forma oral, y algunos textos existentes en aquellos tiempos, adquiriendo muchos de sus conocimientos gracias a estos estudios. Así pues, sus pensamientos y reflexiones estaban sustentados en conocimientos anteriores. Si los Maestros más sobresalientes de la humanidad estudiaban y practicaban de los antiguos, ¿qué podría indicarnos esto en la actualidad? Parece evidente que para conocer mejor sobre la vida, el mundo y experimentar mayor resonancia o plenitud es relevante indagar sobre la vida y enseñanzas de Maestros y sabios anteriores. No se nace virtuoso o sabio, la Virtud y la

sabiduría son una construcción y armonización personal que requiere de determinado conocimiento, estudio y práctica. Mientras que permanecer desconocedor de estas cosmologías conlleva a un conocimiento limitado sobre la experiencia humana y el mundo, por el contrario, abrirse a culturas y enseñanzas nuevas es una forma de disipar condicionamientos y sesgos tanto culturales como temporales.

Estos Maestros experimentaron el mundo a través del amor y la compasión, con escasos deseos o preocupación, en resumen, eran personas virtuosas al relacionarse con el mundo. Al estudiar comparativamente sus enseñanzas pueden encontrarse algunos elementos y prácticas comunes en los textos de las respectivas tradiciones. Para el interés de este trabajo, con el ánimo de sustentar y ampliar las reflexiones posteriores sobre la mente, se considera necesario mencionar algunos de estos elementos, los cuales podrían considerarse en la actualidad como ejemplos de buenos hábitos o prácticas de armonización personal; (1) la vivencia y experiencia del mundo a través del amor, la compasión y la empatía; (2) la afirmación en la importancia del autoconocimiento, auto-observación e introspección; (3) la creencia y aspiración en un estado de mayor conocimiento y conciencia que permitiría conexión y Unidad con la Fuente; (4) la importancia en el conocimiento y direccionamiento de la mente; (5) la práctica de la meditación y/o contemplación y (6) la práctica del ayuno.

Resulta entonces razonable e interesante preguntarse qué hay en la meditación y el ayuno, o cuales sus beneficios, puesto que eran hábitos y/o prácticas en la vida de los principales Maestros de la humanidad, y aunque en la actualidad éstos cuentan con números estudios científicos que demuestran y soportan sus beneficios físicos, mentales y espirituales, el mayor provecho de estos se obtiene tras algunos meses de práctica personal. Vale más un gramo de práctica que una tonelada de teoría.

No solo en la Antigüedad pueden encontrarse referencias e historias alusivas a seres humanos de gran Virtud y sabiduría. Creería que casi todos hemos conocido un abuelo o abuela, un padre o madre, un familiar, vecino o profesor en quien reconocemos grandes valores, un ser humano que sobresale por sus nobles cualidades y que, a su vez, es un ejemplo para muchos por la forma en que afronta las diversas situaciones y por el trato que da a los demás. Observarse a sí mismo practicando las enseñanzas de maestros y sabios permite el crecimiento y desarrollo personal. Ser un aprendiz de sabio permite ayudarse y cuidar de sí

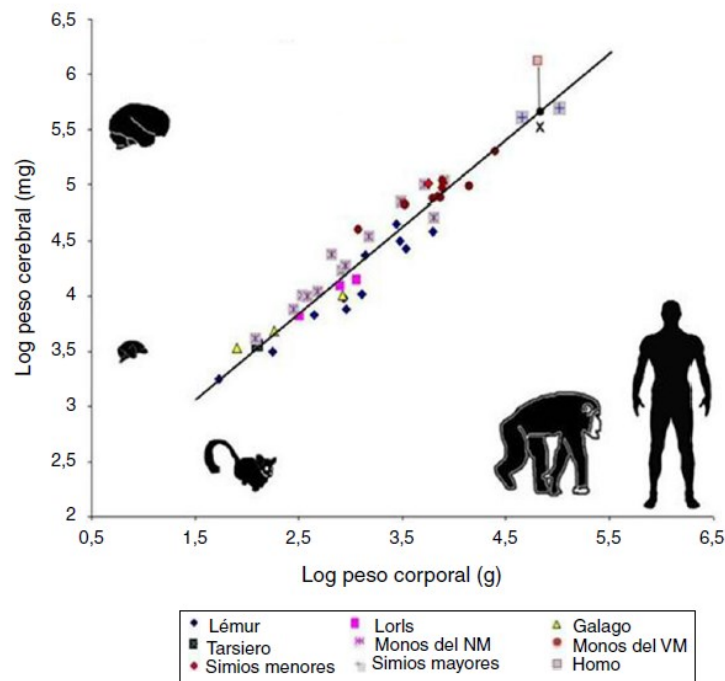
mismo, cultivar mejores hábitos, valores y principios, experimentar el mundo con mayor plenitud, felicidad y conciencia.

Evolución e integración mental

En la actualidad es común escuchar que en la mente se alberga un gran poder. Aunque muchos lo consideran como cierto no se sabe cuántos en cada generación se encaminan a desarrollar tales potencialidades. En párrafos anteriores se hizo mención sobre la recomendación de maestros en el conocimiento y direccionamiento de la mente. Lao Tse, de forma metafórica, plantea una cuestión que parece a su vez una recomendación, “¿Puedes purificar tu espejo misterioso hasta dejarlo sin mancha?” (Preciado, 2018, p.329). El espejo misterioso hace referencia a la mente. Se le llama espejo misterioso porque la vida que se experimenta es una proyección de los patrones de pensamiento de cada individuo, cambiar una situación requiere el cambio de pensamientos con respecto a ella. Esta idea y a su vez enseñanza de Siddhartha también se expone en el capítulo uno del *Dhammapada* en los siguientes términos “Lo que somos hoy procede de nuestros pensamientos de ayer y nuestros pensamientos presentes forjan nuestra vida de mañana, nuestra vida es la creación de nuestros pensamientos” (Mas, 2022). Las anteriores líneas evidencian la importancia del pensamiento y los patrones mentales en la experiencia humana, convendría explorar, entonces, la naturaleza y el funcionamiento de la mente. El tema principal de este trabajo y estas reflexiones conducen a preguntarse ¿Qué relación tiene la mente con la *Iluminación*? En las páginas siguientes se intentará dar claridad a esta interrogante.

Tanto el Universo, el ser humano, su cerebro y su conciencia han experimentado y siguen experimentando cambios en el curso de los siglos. Nada es permanente ni fijo en el mundo, nuestro residir nos vincula con este principio, lo que no evoluciona se hace obsoleto y perece. Estudios recientes han mostrado cómo el grado de racionalidad, lenguaje y otras capacidades de los seres vivos pueden explicarse en función del peso del cerebro y el peso del cuerpo de un organismo. El cerebro es el responsable de administrar la energía y las funciones de un organismo. Un cuerpo grande y pesado requiere de un cerebro más grande que lo administre, como en el caso de las ballenas que poseen un cerebro de entre siete y nueve kilogramos. La naturaleza hace lo mejor, pues con nuestra evolución el cráneo humano ha aumentado de tamaño, el cerebro lo ha hecho también hasta llegar a un peso cercano a los 1500 gramos.

El estudio *Evolución y genómica del cerebro humano* (Rosales, 2015) graficó los logaritmos del peso corporal y peso del cerebro de varios organismos, incluidos el humano, que evidencia una línea recta con pendiente positiva.



Fuente: <https://www.elsevier.es/es-revista-neurologia-295-pdf-S0213485315001474>

Se han necesitado millones de años hasta la evolución del ser humano, que es en la actualidad la forma de vida más evolucionada del planeta y los hallazgos anteriores permiten comprender que la racionalidad y la conciencia en los seres vivos han acompañado este proceso. Esta evolución ascendente en racionalidad y Conciencia continua hacia una siguiente especie.

Nuestro cerebro está compuesto por dos hemisferios, cada uno de ellos con facultades diferentes. El hemisferio izquierdo es responsable de los movimientos del lado derecho del cuerpo y está caracterizado por la razón, la lógica y la reflexividad. El hemisferio derecho es el responsable de los movimientos del lado izquierdo del cuerpo y se caracteriza por la intuición, la percepción y la creatividad. El descubrimiento de esta división cerebral le valió el premio nobel de medicina al psicólogo Roger Sperry en 1981. En el mundo moderno regido por la industrialización, la ciencia, el método científico y el empleo de instrumentos mayoritariamente para diestros se evidencia una dominancia en el uso del hemisferio

razonador izquierdo. En general usamos más la razón que la intuición, nuestra mente con frecuencia hace juicios, cálculos o suposiciones, algunos de los cuales sostienen una idea de individualidad que nos divide y aleja de la Unidad.

Esta división del cerebro humano se encuentra también en el aspecto intangible con el cual se relaciona: la mente. De acuerdo con expertos, existe una dualidad mental en la que se distinguen dos cualidades y han sido nombradas de diferentes formas, siendo algunas de ellas; mente voluntaria y mente involuntaria, mente consciente y mente subconsciente. La mente consciente es aquella que solo funciona en estado de vigilia, cuando se está despierto realizando actividades cotidianas. Es la encargada de la razón y la lógica. Por otra parte, la mente inconsciente o subconsciente realiza sus funciones continuamente durante las veinticuatro horas del día, es la encargada de la respiración y la digestión, por ejemplo, funciona como el disco duro de una computadora almacenando información a lo largo de los años. Allí se encuentran las experiencias, conocimientos y recuerdos que definen el comportamiento y los hábitos de cada persona, también se encuentran los traumas o miedos desencadenados por experiencias pasadas, de acuerdo con lo que señala el psicoanálisis.

Esta dualidad mental se hace evidente también en los impulsos y motivaciones del ser humano. Maslow resalta la actitud que respecto a sí mismo o a su ego mantiene una persona cuando está orientada a la carencia o al desarrollo (Maslow, 2009, p.64). Distingue, por un lado, un *ego-centrismo* orientado a sí mismo y a suplir las necesidades de los primeros niveles de la pirámide. Este guarda relación con el cerebro reptiliano (la parte más primitiva y antigua del cerebro humano) al albergar los impulsos a las necesidades básicas, podría nombrarse también como yo inferior o yo reptiliano. De otra parte, se refiere a un *ego-trascendencia*, que aparece cuando las necesidades básicas están suplidas. Este orienta al ser humano hacia la autorrealización, el servicio y el pleno desarrollo de sus facultades, está relacionado con lo que otros autores han llamado yo superior o *Yo Soy*.

El ser humano común, quien con frecuencia se lamenta por el pasado o inquieta por el futuro, aún no tiene la conciencia que en el momento presente y en el ahora tiene sus necesidades suplidas; se angustia por suplirlas en un futuro que no existe y pierde la verdad del momento. Los elementos mencionados en los párrafos anteriores sirven para comprender el origen de la dualidad cerebral y mental; responsable de las polaridades, dicotomías y división. Esta

dualidad mental se evidencia, por ejemplo, en el diálogo interno que experimentan muchos seres humanos con demasiada frecuencia y en la incapacidad de estar al menos un minuto en silencio y sin pensamientos. Sobre esta dualidad o sistema de fuerzas, Maslow menciona:

Cada ser humano tiene dos sistemas de fuerzas en su interior. Uno de ellos se aferra a la seguridad y a las posiciones defensivas por miedo, y se inclina por el retroceso, por la fijación en el pasado. El otro sistema de fuerzas le empuja hacia adelante, hacia la totalidad y unicidad del Yo, hacia el funcionamiento pleno de todas sus capacidades, hacia la confianza frente al mundo exterior al mismo tiempo que consigue aceptar su Yo inconsciente, real y más profundo. (Maslow, 2009, p.75)

De acuerdo con las consideraciones de las páginas anteriores, resolver paso a paso estas polaridades, dicotomías o dualidades permitiría acercarse a la unicidad del Yo o la Unidad. La disminución de esta dualidad y equiparación de extremos es lo que ha querido indicarse como *integración mental*. Puede afirmarse entonces, que la *Iluminación* es un estado mental en el cual se ha resuelto la dualidad de ideas, pensamientos o conceptos, un estado de serenidad mental a través del cual se experimenta el mundo sin miedo ni preocupación alguna. El cerebro, símbolo de este proceso y desarrollo, desempeña sus funciones de forma más eficiente, equilibrada e integrada; se activan y agudizan nuevas regiones del cerebro, como la responsable de la empatía. La neuroplasticidad, conexión y sinapsis entre neuronas es mejor y más eficiente. La integración mental permite mayor aceptación y creatividad, características de las personas que se autorrealizan mencionadas por Maslow.

La integración y las capacidades mentales son símbolos del proceso de autorrealización e *Iluminación* de cada persona y la práctica de la Virtud sin distinción (amor, bondad, desapego, aceptación, moderación, humildad y serenidad, entre otros) es un medio para avanzar por el Camino y el despertar personal.

CONCLUSIONES

La *Iluminación* está emergiendo como un tema de conocimiento que crece cada día en la sociedad y principalmente en la cultura occidental. Su estudio desde las referencias en textos con milenios de antigüedad y su posterior relación con estudios del último siglo contribuye a la divulgación de este tema. En este sentido el trabajo realizado ha pretendido aportar a este proceso mediante su abordaje desde diferentes perspectivas.

Aunque se estudió con mayor profundidad desde un enfoque filosófico e interpretativo para relacionarlo luego con teorías sociológicas y psicológicas más modernas, se podría profundizar también hacia la relación del cerebro con la *Iluminación* y las experiencias místicas asociadas, pues ya se encuentran estudios enfocados en investigar las bases neurobiológicas de las experiencias de trascendencia y las estructuras neuronales que las sustentan; como la amígdala en el sistema límbico (Rubia, 2003, p.161). Se podría mencionar brevemente el trabajo del médico neurofisiólogo Francisco Rubia publicado en *La conexión divina: la experiencia mística y la neurobiología* donde estudia las estructuras neuronales que están involucradas y permitirían la vivencia de estas experiencias, menciona las características de la experiencia mística y realiza un breve recuento histórico donde muestra como en diferentes filosofías e ideologías se evidencian estas experiencias; incluso la búsqueda de éstas a través de “técnicas pasivas como la meditación, la calma y la evitación de todo pensamiento, hasta las técnicas activas como la música, los tambores, las danzas rítmicas, o la ingesta de drogas alucinógenas o enteógenas²²” (Rubia, 2003, p. 26). Las experiencias de trascendencia, reveladoras para quienes las experimentan, producen cambios favorables en la conducta y comportamiento de estas personas.

La principal conclusión que pretendo compartir con el lector es que la *Iluminación* es un estado esencial y posible en la naturaleza del ser humano, que, aunque experimentado por muchos en el pasado no puede atribuirse a religión o ideología en particular²³. El Camino hacia la vivencia de este estado va acompañado de experiencias místicas o de trascendencia

²² La palabra enteógeno deriva del griego *éntheos* y significa Dios dentro de mí. Hace referencia a sustancias presentes en algunas familias de plantas, hongos, cactus y ranas con propiedades de modificar el estado habitual de conciencia y percepción del ser humano.

²³ Tanto en las *Enéadas* de Plotino (205-270), filósofo neoplatónico; como en *Confesiones* de San Agustín (354-425), teólogo y filósofo cristiano; puede evidenciarse que estos sabios vivieron experiencias místicas.

como experiencias de identidad aguda que van moldeando y armonizando nuestro sistema de valores (Virtud). Esta conclusión guarda además relación con el primer punto de la enseñanza de Siddhartha que se encuentra en el *Noble óctuple sendero*²⁴, este punto se refiere como *el recto conocimiento*, que consiste en comprender y tener la certeza que el *Nirvana* (Iluminación) puede ser experimentado por cualquier ser humano. Aspiro que este trabajo haya acercado al lector al conocimiento y comprensión de la *Iluminación* como parte de su naturaleza y que sea útil para sus aspiraciones, visión y experiencia del mundo. Pues conocer algo, saber que es provechoso para la vida y aspirar a ello con determinación pone en marcha procesos mentales para la consecución del objetivo.

El desarrollo de este trabajo y las experiencias personales han disipado mis dudas, dejando la intuición que con el paso de los años más personas se encaminarán en esta aventura de autorrealización y evolución; llevando el inconsciente colectivo de la sociedad a mayores grados de conciencia, plenitud y unidad.

Adicional a esta conclusión principal se podrían mencionar algunos hallazgos importantes como: el valor y la vigencia de la enseñanza de Lao Tse, algunos beneficios de la *Iluminación* y algunas consideraciones sobre el camino hacia la experiencia de este estado. Estos hallazgos se exponen a continuación.

La enseñanza de Lao Tse expuesta en el *Tao te ching* se valora como excepcional y esclarecedora. A pesar de la gran cantidad de tiempo transcurrida desde el periodo en el que vivió este sabio y nuestra época, su enseñanza se encuentra de vigente aplicación y con ayuda de diversas áreas de investigación se han estado soportando algunas de sus sentencias o postulados. Hay varios elementos de gran valor que pueden extraerse del estudio del *Tao te ching*. El Maestro al igual que otros sabios nos revela su creencia y confianza en una entidad eterna y primordial de la cual han surgido y dependen todos los seres, nombrada en aquellos tiempos y cultura como *Tao* (Dios, Conciencia, Ser), muestra también un estado de sabiduría y plenitud en el cual se está en estrecho vínculo o unión con la Fuente, confiado y protegido por ella; estado en el cual es posible vivenciar experiencias místicas y que puede servir como

²⁴ La enseñanza de Siddhartha se resume en *Las cuatro nobles verdades* y *El noble óctuple sendero*, este último consiste en ocho principios y prácticas para alcanzar la sabiduría y la *Iluminación*.

norte o brújula orientadora para el ser humano en su existencia terrena. Adicionalmente indica algunos beneficios de este estado para la salud física y mental del ser humano, para la armonía de la sociedad. Propone además, un camino sencillo para la experiencia de este estado, sin forzar las cosas y fluyendo naturalmente con los acontecimientos cotidianos. Esta recomendación podría resumirse como *la práctica de la Virtud sin distinción*, que equiparado con la enseñanza cristiana puede vincularse con vivir o relacionarse con amor hacia Dios (lo Divino o el Tao), hacia los demás y hacia uno mismo. El camino propuesto por el Maestro, entre otras, tiene las siguientes características: introspección o autoconocimiento, mejora de los hábitos y valores, ayuda y servicio a los demás, mejora de la respiración y la flexibilidad (retorno al estado de recién nacido) y vivencia en el mundo desde la moderación como principio de armonía y equilibrio en el Universo.

De forma hermosa y poética Hans Gadamer en los siguientes términos hace referencia a lo que tanto Lao Tse y otros sabios han querido indicar: mientras los dioses se abandonan plenamente a la contemplación del mundo; el alma humana, destinada a la experiencia terrena ha perdido sus alas y no puede impulsarse hasta las alturas de lo verdadero, desconcierta y con un vaguísimo recuerdo del orden eterno queda separada de la verdad. Pero es a través de la experiencia del amor y lo bello, del amor a la belleza, como le vuelve a crecer el plumaje y se eleva de nuevo a las alturas de lo verdadero. (Gadamer, 1991, p.24)

Lao Tse y los Maestros mencionados en el primer capítulo sobresalen por el grado de amor y autodomínio con el que se relacionaban con el mundo, siendo considerados como hombres sabios y ejemplos de Virtud. Sus vidas y sus formas de relación fueron el ejemplo, enseñanza y mensaje para la humanidad, mostrando además la posibilidad para cualquier ser humano de armonizar el grado de amor en su relación con el mundo, vivirse con plenitud y experimentar quizás la *Iluminación*.

De acuerdo a las consideraciones anteriores es claro inferir que el grado de amor con el que un ser humano se relaciona con los demás, consigo mismo y con Dios determina el grado de Virtud, sabiduría, plenitud y felicidad con el que disfruta su vida.

Las investigaciones de Maslow han mostrado algunos beneficios en la vida de las personas que han alcanzado el nivel de autorrealización; una mayor frecuencia de experiencias místicas en estas personas permite relacionar estos beneficios también con la *Iluminación* y razones por las cuales un ser humano o la sociedad aspiren a estos estados. Desde el punto de vista tangible y material podríamos llamar la atención sobre la mejora en las capacidades y condiciones físicas. Puede considerarse que la energía, vitalidad y longevidad de estas personas es mayor y con ello la salud individual y colectiva. Desde otro punto de vista se podría recordar el mayor control de las emociones y pensamientos del individuo (inteligencia emocional) y con ello mayor paz y felicidad en su experiencia del mundo.

La intuición, creatividad y clarividencia también se ven potenciados, permitiendo a estas personas comprensión y asertividad en los acontecimientos de la cotidianidad. Un mayor potencial y eficiencia en las actividades que se realizan permite un incremento en la satisfacción y autoestima. El amor, la compasión y la empatía en las relaciones de los individuos que conforman la sociedad nos acerca a un mundo más armónico y resonante.

Las experiencias de trascendencia o místicas son indicativas y símbolo de cierto grado de evolución en la conciencia de un ser humano y hechos previos a la *Iluminación*. Tanto la *Iluminación* como las experiencias de trascendencia nombradas de muy diversas formas en textos de diferentes culturas y épocas, no deben atribuirse a ninguna religión o ideología, pues como se ha mostrado pertenecen a la naturaleza humana. En igual sentido no se podría atribuir el odio (ira, cólera, rencor o aversión), la angustia (tristeza, incertidumbre o preocupación) o el miedo a ninguna ideología o religión. Es precisamente la superación de estos estados mentales y emocionales lo que le permite a un ser humano acumular Virtud y avanzar en conciencia hacia una vida más resonante y plena. Es un gran avance en la vida, serenar la mente y darse cuenta que Dios está dentro.

El desarrollo de este trabajo permite concluir que el camino hacia la experiencia y conocimiento de lo Divino (Dios o Tao) o *Iluminación* depende del grado de amor con el cual un ser humano se experimenta y vive con el mundo. Este amor hace referencia a la calidad en la relación con Dios, con los demás seres y con uno mismo. Enseñanzas y hallazgos actuales de algunas tradiciones señalan un hecho relevante: no hay necesidad de

aislarse del mundo, vivir como ermitaño o en la escasez para disipar los sesgos, traumas y condicionamientos que impiden en la mente de un ser humano vivirse en un mejor grado de amor y experimentar el gozo de la *Iluminación*. Escuelas taoístas y el budismo zen, por ejemplo, enseñan como en la cotidianidad de la vida y desempeñando los oficios diarios con Virtud, atención en la respiración y presencia se pueden vivenciar experiencias de trascendencia y la *Iluminación*.

Prácticas y consideraciones adicionales de la tradición taoísta sobre el camino que conduce a la sabiduría e *Iluminación* pueden encontrarse en el *Hua hu ching*, un texto que amplía las enseñanzas de Lao Tse y expone con claridad algunas recomendaciones, una de ellas indica:

Quienes deseen alcanzar la Unidad deben practicar la Virtud sin hacer distinciones. Deben disolver todas las ideas de dualidad; bueno y malo, hermoso y feo, alto y bajo. Serán obligados a abandonar cualquier desviación mental nacida de creencias culturales o religiosas. De hecho, deberán mantener sus mentes libres de cualquier pensamiento que interfiera con su comprensión del Universo como una unidad armoniosa. (Walker, 2020, p. 23)

El grado de atención mental, serenidad y quietud del pensamiento es indicativo del progreso de un ser humano en su proceso de armonización personal. La lentitud y profundidad en la respiración es un símbolo del grado de serenidad y calma mental en el ser humano. Es normal que las personas aumenten su frecuencia respiratoria en estados de ira o miedo, quienes aún experimentan estos estados en sus vidas tienen frecuencias respiratorias entre 15 y 20 respiraciones por minuto. Es común entre monjes, religiosos y místicos la capacidad de permanecer en posición meditativa u oración alrededor de una hora, mientras realizan la repetición de mantras (autosugestión), con frecuencias respiratorias menores o iguales a 3 respiraciones por minuto. Hay una estrecha relación entre la frecuencia respiratoria de los mamíferos y su longevidad, prueba de ello es que el más longevo entre los mamíferos, la ballena, con respiración pulmonar al igual que el ser humano, tiene frecuencias respiratorias menores a 3 respiraciones por minuto y puede estar en apnea bajo el agua por varios minutos. Estas consideraciones sirven para hacer notar la estrecha relación entre la serenidad o calma mental, la frecuencia respiratoria y la vitalidad o longevidad en los seres vivos.

Según recomienda James Nestor en *Respira: la nueva ciencia de un arte olvidado*, texto investigativo que incluye un apéndice con varios métodos de respiración, convendría cultivar en el ser humano la capacidad de estar atento en la respiración y lograr disminuirla a entre 5 y 6 respiraciones por minuto, según sus investigaciones y otros estudios científicos (Birdee, 2023), la disminución en la frecuencia respiratoria reduce el stress y estados emocionales asociados (angustia, ansiedad, preocupación). En la cultura oriental es conocido el valor de la respiración y su influencia en la vida, prueba de ello es que desde hace siglos es común entre seguidores de Krishna, Siddhartha y Lao Tse variedad de ejercicios respiratorios en estados meditativos pasivos o en movimiento.

El cerebro y la mente humana, símbolos de su evolución y desarrollo, poseen grandes capacidades en estado de latencia en espera de explorarse. Para despertar estas potencialidades se requiere del conocimiento de principios mentales o psicológicos y de la dirección de los patrones de pensamiento, quizás por ello los Maestros de la Antigüedad tenían a la meditación como uno de sus hábitos. La práctica de la meditación y del ayuno permiten el conocimiento de la mente y el desarrollo de la percepción interna. “Quien medita intenta lograr un estado de paz anímica en el que no se vea perseguido por las ansias ni torturado por los miedos” (Rosa, 2019, p.156). La meditación tiene amplios beneficios demostrados con estudios científicos, está siendo practicada y recomendada en los textos por diversas personas de éxito en nuestros tiempos como Yuval Harari²⁵ escritor de *Sapiens* y *Homo Deus*, Tenzin Gyatso²⁶ actual Dalai Lama, Mario Alonso Pui y el médico ayurveda Deepak Chopra, entre otros. Convendría entonces cultivar en uno mismo y en la sociedad el hábito de la meditación.

Como se ha visto, de acuerdo a enseñanzas de diversos Maestros e ideologías para avanzar por el camino de conocer la verdad y lo Divino es necesario el autoconocimiento, “el autoconocimiento es lo mismo que el conocimiento de Dios, pues en el interior del hombre habita la verdad” (Rubia, 2003, p. 89). En este sentido la autoobservación, vigilancia y conciencia en lo que se realiza cotidianamente (el por qué, para qué y el cómo de las cosas)

²⁵ Harari titula *Meditación* al último capítulo de *21 lecciones para el siglo XXI*, en este capítulo expone sobre su experiencia y algunos beneficios de la meditación.

²⁶ En *Más allá de la religión* dedica el último capítulo del texto a explicar y recomendar sobre la meditación.

permite avanzar por el Camino personal y por ello es importante darse cuenta cuales son los valores que caracterizan la reacción ante una situación de aparente adversidad o desagrado, la serenidad o la impulsividad, la aceptación o la queja y aversión.

Para conocerse a sí mismo es necesario realizarse preguntas como; ¿cuál es el grado de amor con el que me relaciono con lo Divino? ¿Creo y confío en Dios? ¿Me vivo libre de miedos? ¿Cuál es el grado de amor con el que me relaciono con los demás? ¿Soy cordial en el trato hacia mis semejantes? ¿Ayudo y sirvo a mis hermanos? ¿Soy paciente y vivo sin rabias ni rencores? ¿Cuál es el grado de amor con el que me relaciono conmigo mismo? ¿Consumo alimentos y bebidas provechosas para la salud? ¿Duermo lo suficiente y adecuadamente cada noche? ¿Me ocupo de instruirme y aprender cosas nuevas con frecuencia? ¿Soy amoroso y autocompasivo conmigo mismo cuando cometo errores? ¿El dialogo interno hacia conmigo mismo es positivo y cordial? Estas preguntas podrían servir como ejercicio de autoconocimiento e introspección y sin profundizar en la variedad de las respuestas es posible sembrar en la mente la intención y aspiración a ser mejor cada día, y con ello mejorar paso a paso la relación en estas esferas.

Un hecho relevante que desconoce el ser humano en sus primeras décadas de vida y que se destaca esencial comprender es que muchos de los hábitos nocivos, costumbres y patrones comportamentales se han aprendido inconscientemente por observación e imitación, al compartir tiempo y actividades con familiares, compañeros y amigos, al ver y escuchar cierta información a través de pantallas y dispositivos electrónicos. Aunque a través de la repetición y el ingreso por medio de los diferentes canales sensoriales se integraron al comportamiento, estos pueden ser modificados a través de la voluntad y reelaboración cognitiva (autosugestión y/o programación neurolingüista, PNL), centrando el pensamiento en la cualidad deseable. Vivir y experimentar el mundo con sabiduría ha de ser una aspiración fundamental del ser humano, si con ello después un tiempo de autoobservación y práctica de la Virtud las experiencias místicas o la *Iluminación* nos sorprenden en el Camino, ha de ser una bendición y fruto del proceso de alquimia interno y armonización personal. “El que no naciere de nuevo, no puede ver el reino de Dios” (Reina Valera, 1960, Juan 3:3)

BIBLIOGRAFIA

- Alvarado, J. (2012). *Historia de los métodos de meditación no dual*. Editorial Sanz y Torres.
- Birdee, G. & Nelson, K. (2023). *Slow breathing for reducing stress: The effect of extending exhale*. *Complementary Therapies in Medicine*, 73, p. 102937.
<https://doaj.org/article/d306b6528a694d4f8ea85fafccd2f744>
- Cadavid, L. (2014). *Experiencia mística: hacia una definición naturalizada*. *Praxis filosófica*, 39, 135-155.
- Cortada, N. (2008). *Los sesgos cognitivos en la toma de decisiones*. *International Journal of Psychological Research*, 1(1), 68-73
- Evers, K. (2010). *Neuroetica. Cuando la materia se despierta*. Katz Editores.
- Gadamer, H. (1991). *La actualidad de lo bello*. Editorial Paidós.
- Jian, C. (2006). *La historia de Lao Tse*. Editorial Lectorum.
- Lajoie, D. & Shapiros, S. (1992). *Definitions of Transpersonal Psychology: The first twenty-three years*. *Journal of Transpersonal Psychology*, 24(1), 79-99.
- Mas, A. (2022). *Dhammapada. El camino de la Verdad: las enseñanzas sagradas de Buda*. Editorial AMA.
- Maslow, A. (2009). *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del Ser*. 18va Ed. Editorial Kairos.
- Mitchell, S. (2006). *Tao Te Ching: a new english version*. Harper Perennial Modern Classics.
- Mohan, C. (2011). *Salir de la prisión de la mente. La Iluminación es tu naturaleza*. Gaia Ediciones
- Nestor, J. (2020). *Breath. The new science of a lost art*. Penguin random house.
- Newberg, A. & Waldman, M. (2018). *A neurotheological approach to spiritual awakening*. *International Journal of transpersonal studies*, 37(2), 119-130.
- Preciado, I. (2011). *Las enseñanzas de Lao Zi*. 2da Ed. Editorial Kairos.

- Preciado, I. (2018). *Los libros del Tao. Tao Te ching*. 4ta Ed. Editorial Trotta.
- Rajandran, K. (2017). *From matter to spirit: metaphors of Enlightenment in Bhagavad-gita*. Gema online Journal of language studies, 17(2), 163-176.
- Reina Valera (1960). <https://www.bible.com/es/bible/149/JHN.3.3-8.RVR1960>
- Rosa, H. (2019). *Resonancia. Una sociología de la relación con el mundo*. Katz Editores.
- Rosales, M. (2018). *Evolución y genómica del cerebro humano*. Neurología. 33(4), 254-265.
- Rubia, F. (2003). *La conexión divina. La experiencia mística y la neurobiología*. Ed. Drakontos y crítica.
- Siegel, I. (2019). *Spontaneous awakening in transpersonal psychotherapy*. Journal of transpersonal psychology. 51(2), 198-224.
- Sivakumar, K. (2018). *Individual development in the light of the Bhagavad Gita*. IUP Journal of soft skills, 12(2), 42-47.
- Walker, B. (2020). *Lao Tse. Hua Hu Ching. 81 meditaciones taoistas*. Ed. EDAF
- Walsh, R. & Vaughan, F. (1993). *On transpersonal definitions*. Journal of Transpersonal Psychology, 25(2), 199-207.
- Wilhelm, R. (1978). *Tao Te king*. Editorial Sirio.
- Zalec, B. 2021. *Rosa's Theory of Resonance: its importance for (the science of) religion and hope*. Religion 12: 797. <https://doi.org/10.3390/rel12100797>