

Espiritualidad & autoayuda

Herramientas para el
crecimiento interior

Sebastián Vázquez



Espiritualidad y autoayuda

Sebastián Vázquez

Agradecimientos

A todos los que siembran el bien.

A todos los que practican la virtud.

A todos los que tienen el corazón noble.

A todos los generosos, pacientes y justos.

A todos los inocentes.

Sin ellos, el mundo habría dejado de existir.

Sobre el autor



Sebastián Vázquez ha estado vinculado al mundo del libro durante más de treinta años. Fue editor durante veinte años y director de *Arca de Sabiduría*, colección especializada en textos clásicos de las religiones y filosofías de Oriente. Ha colaborado en distintos medios de comunicación y actualmente imparte cursos y seminarios sobre el pensamiento heterodoxo y religiones, especialmente la egipcia.

Es autor de *El Tarot y los dioses egipcios*; *Enseñanzas de la Tradición original*; *Guíaburros: La salud emocional en tu empresa*; *Guíaburros: Cómo perjudicarse a uno mismo*; *Guíaburros: Budismo*; *Guíaburros: Cuentos de Oriente para Occidente* ; *Guíaburros: La sabiduría de las grandes religiones* y *GuíaBurros: El Camino de Santiago y el juego de la Oca*. Es coautor junto a Ramiro Calle de *Los 120 mejores cuentos de la tradición espiritual de Oriente* y *Los mejores cuentos de las tradiciones de Oriente* y, junto a Esther de Aragón de *Rutas Sagradas* y *Guíaburros: Rutas por lugares*

míticos y sagrados de España. Es autor de las novelas Por qué en tu nombre y El karma del inspector González.

Desde hace algunos años viaja por España y otros países como parte integrante de los cursos que imparte, especialmente a Egipto para profundizar en su religión y enseñanzas desde la perspectiva de la tradición del pensamiento esotérico y del legado de las religiones místicas.

Su blog es: tradicionoriginal.com

Introducción

Más o menos sobre la década de los años sesenta del siglo pasado, algunos psicólogos pensaron que para comprender mejor la naturaleza, la conducta y, en definitiva, la psique humana, tal vez tendrían que incorporar como un elemento más respecto al estudio de la persona su posible dimensión trascendente. Al fin y al cabo, las religiones daban por hecho que esa dimensión espiritual existía, por lo que sus prácticas y doctrinas marcaban siempre una dirección que, en apariencia, resultaba positiva para el ser humano. A la vez postulaban que el ejercicio de una serie de conductas éticas también procuraban una vida más estable y mejor. Sus prácticas comprendían algunas psicofísicas como el yoga, otras solicitaban la asistencia a ritos, y otras aconsejaban la práctica intimista de la plegaria o de la silente meditación y, mayoritariamente, incidían en el fundamental ejercicio de la virtud como forma de vida.

En el pasado, todo ello había demostrado el alcance de su eficacia y los testimonios de sus beneficios eran innumerables. Además, los psicólogos se enfrentaban diariamente en sus consultas al desafío de comprender la razón del sufrimiento humano y todo aquello que pudiera significar una aportación sería bienvenido. Algunos concluyeron que el patrimonio de sabiduría de las grandes religiones podía contribuir con importantes aportaciones. Por ejemplo, una religión en concreto, el budismo, había construido su enseñanza sobre la base de dar una respuesta al sufrimiento humano.

¿Y si la causa del sufrimiento de algunas personas se debía a que no podían o no sabían dar curso a esa posible

dimensión trascendente? Esta pregunta empezó a formularse porque por sus consultas pasaban personas sin problemas económicos, con buena salud, con entornos familiares, sociales y laborales sin graves conflictos y, sin embargo, sus pacientes sentían una angustia existencial y/o tristeza vital no fácilmente explicables con los manuales al uso.

Obviamente, la respuesta de la psicología fue diversa. Algunos aceptaron esa posibilidad de “la condición trascendente del ser humano” y otros no. Sin embargo, empezó a haber unanimidad en el aserto de que ciertas prácticas provenientes de distintas religiones eran significativamente eficaces a la hora de proporcionar mejoras en la vida de las personas. Unos ejemplos fueron el yoga y la meditación a las que, en aras de ser más fácilmente utilizables en el nuevo contexto psicológico y para adaptarlas mejor como formas de alcanzar un mayor bienestar, se las desvinculó de su fuente religiosa y se las dejó solo con una leve capa de espiritualidad un tanto imprecisa.

Tal vez por ello, la psicología avanzó no solo como forma terapéutica, sino como una disciplina capaz de proveer al ser humano de herramientas de mejora, de superación y de ayuda. De este modo la psicología demostró que ya no era necesario sufrir una patología para beneficiarse de ella: ahora podía ayudar a todos a comprenderse mejor y proveía al individuo de herramientas para conseguir mayor bienestar y felicidad.

Es entonces cuando empieza a ser accesible a un público más amplio y se produce un esfuerzo en divulgar esas herramientas de modo que cada uno pudiera aplicarlas a su vida. Así nace la autoayuda y es difundida a través de libros

fáciles de leer y de cursos al alcance de cualquier persona que no precisaba tener ningún conocimiento previo de psicología para aplicar esas herramientas de mejora.

Muchos de estos libros de autoayuda incorporaron conceptos emanados de las religiones que fueron adaptados a la mentalidad occidental dejando de lado los aspectos más profundos de la religión de donde tomaba su inspiración. Esto ocurrió principalmente con las religiones de Oriente.

Pero la literatura de autoayuda empezó a mostrar dos caras. En una aparecían autores capacitados que proporcionaban a los lectores conocimientos y motivos de reflexión y que resultaban en definitiva una aportación excelente. Pero por otro lado, aparecieron obras irrelevantes, con ideas copiadas de otros autores sin ningún criterio ni conocimiento y, lo que es peor, empezaron a publicarse libros e impartirse cursos en los que se exponían planteamientos que, lejos de ser benéficos, prometían “fórmulas mágicas” que, a la larga, solo procuraban decepción, frustración y mayor infelicidad.

La demanda de cada vez un número mayor de personas que solicitaban esos libros “milagrosos”, produjo el hecho de que la autoayuda dejó de pertenecer al ámbito de la psicología y aparecieron muchos autores sin ninguna formación ni conocimientos que, sin embargo, lograron triunfar con sus propuestas apelando a falsas promesas o, simplemente, a la fantasía. Promesas y fantasías que, según su envoltorio y según sus atractivas y elaboradas campañas de promoción y publicidad, fueron capaces de seducir a muchas personas.

La mayoría de psicólogos ya han alertado sobre algunas de

esas ideas nocivas repetidas hasta la saciedad. Por ejemplo, se divulgaron preceptos basados en simplezas tales como que con solo llevar a la mente positivamente un deseo, este se realizaba “mágicamente”. Naturalmente sobre los costes emocionales y espirituales que conllevaba la frustración asociada a estas “fórmulas mágicas” no se hablaba en estos libros, pero los psicólogos sí detectaron pronto lo nocivo de esta falsa “autoayuda”.

Pero esas imposturas no fueron capaces de ocultar otros textos y planteamientos de gran valor aportados por competentes profesionales que, efectivamente, lograban ciertos objetivos de mejora personal. Sin embargo, esa confusión entre farsantes y buenos profesionales, dejó secuelas entre los seguidores de esta literatura a los que al principio les costaba diferenciar los unos de los otros hasta que se produjo un posicionamiento entre los que solo se nutrían y se interesaban por las fantasías “milagrosas” y entre los que sinceramente buscaban herramientas de mejora personal.

Sin embargo, dentro del grupo de los que aspiraban a una verdadera mejora personal, existían otro tipo de “buscadores” que, a pesar de todas las terapias, libros y cursos excelentes que tenían a su disposición, lo cierto es que para ellos todo aquello seguía siendo insuficiente para afrontar su necesidad interior; una necesidad interior a veces acuciante.

Al final, desde la premisa de la posible dimensión trascendente del ser humano la pregunta apareció: ¿sería necesario para ciertas personas atender a esa *necesidad* espiritual ?

Es como si las propuestas de la autoayuda se mostraran

valiosas pero insuficientes.

Hay que recordar que la psicología deja a Dios aparte y la autoayuda hizo lo mismo, aunque si bien a veces esta muestra una pátina de *pseudo* espiritualidad que suele resultar nociva y confusa para quien tiene verdadera necesidad de Dios ya que propone una difusa espiritualidad en la que, precisamente, Dios queda apartado.

Pero muchas de las enseñanzas y prácticas de las religiones fundamentales están en la raíz de los postulados de la autoayuda. Por ello he seleccionado para este libro algunas de estas prácticas y enseñanzas de las religiones que, en mi opinión, proporcionan un mayor alcance de acción respecto a la autoayuda.

Esto se debe a dos razones. La primera es que ya llevan implícitas enseñanzas y valores espirituales de alto nivel. La segunda es que poseen un poder transformador mucho mayor ya que su origen está en fuentes de profunda sabiduría.

A su vez, las personas con verdadera *necesidad* espiritual encontrarán que pueden llenar el vacío que la autoayuda no llena y los que no tienen esa aspiración espiritual encontrarán en sus prácticas una mayor potencia de ayuda y mejora.

Pero antes, para situarnos en un contexto correcto, es necesario empezar a hablar de religiosidad. Ese sentimiento íntimo difícilmente definible y explicable, pero que es parte sustancial en la vida de muchas personas, tanto para aquellas que han encontrado formas de expresión para dar cauce a esa demanda interior como para aquellas que no lo han encontrado aun.