

## **CREATIVIDAD Y ESPIRITUALIDAD: ¿Es la creatividad una puerta hacia la espiritualidad, el sentido y el significado de la existencia, transformación y trascendencia humana?**

## **CREATIVITY AND SPIRITUALITY: Is creativity a doorway into spirituality, the meaning of life, human transcendence and transformation?**

**Palabras Clave del Autor:** espiritualidad, creatividad, evolución

**KEY WORDS:** spirituality, creativity, evolution

**DECS:**..espiritualidad , creatividad.

**MESH:** spirituality, creativity.



### **D. Jesús García González**

*Médico Especialista en psiquiatría Hospital de Día de Psiquiatría.  
Área Sanitaria de de Ferrol.*

#### **Como citar este artículo en sucesivas ocasiones:**

García González J. Espiritualidad y creatividad: ¿Es la creatividad una puerta hacia la espiritualidad y al sentido y significado de la existencia, transformación y trascendencia humana?. TOG (A Coruña) [revista en Internet]. 2014. [fecha de consulta]; monog. 6: [69-82]. Disponible en: <http://www.revistatog.com/mono/num6/espiritualidad.pdf>

## **Introducción**

### **El ser humano y la evolución biológica**

Hay muchas formas de definir al hombre, la mayoría de ellas reduccionistas y limitadas.

Decimos "el hombre es un animal racional" y dejamos de lado el resto de las cualidades que nos definen. ¿Dejamos de ser humanos cuando hacemos algo tan irracional como arriesgar nuestra vida para salvar la de otra persona? Me gustaría aproximarme a una concepción del ser humano total lo bastante integradora como para no descuidar los niveles más intangibles del Ser.

Empecemos por la evolución, y distintas formas en que esta se manifiesta: filogénesis, ontogénesis, desarrollo individual, crecimiento espiritual y trascendencia.

La neurociencia considera que la mente es el producto de una serie de procesos evolutivos que han

## RESUMEN

Espiritualidad y creatividad, expresiones superiores del ser humano en su conexión con la evolución filogenética y ontogenética. El ser humano y sus actos, incomprensibles desde la perspectiva evolucionista darwiniana, adquieren otro sentido si se concibe la evolución como un proceso creador en el que emergen entidades más complejas con propiedades irreducibles a las leyes que explican el funcionamiento de sus componentes. La emergencia de seres con mente consciente conduce a un mundo de creaciones inexistentes previamente en la naturaleza, y a una ruptura con respecto a los mandatos de la evolución biológica.

El concepto de hombre se amplía con el descubrimiento del inconsciente, inicialmente irracional e instintivo, posteriormente colectivo e incluso espiritual. Con la psicología transpersonal exploramos las fuentes de la espiritualidad, que no son sino estados de consciencia no ordinaria. Los paradigmas humanista y transpersonal articulan la evolución y crecimiento del individuo hacia la autorrealización, individuación y trascendencia.

La creatividad, finalmente, despojada de conceptos convencionales, es al mismo tiempo el camino y la meta. Desde la perspectiva del materialismo espiritual la creatividad es el camino al ser trascendente, mientras que desde la visión o *gnosis* espiritual, la actividad creativa es la expresión directa del Ser y la realización de la unión cuerpo-mente-espíritu.

## SUMMARY

Spirituality and creativity, higher expressions of human beings in connection with the phylogenetic and ontogenetic evolution. The man and his actions, incomprehensible from the Darwinian evolutionary perspective, acquire another sense if evolution is seen as a creative process in which more complex entities with properties irreducible to the laws that explain the operation of its components. The emergence of beings conscious mind leads to a world of creations previously nonexistent in nature, and a break with the mandates of biological evolution.

The concept of man is expanded with the discovery of the unconscious, irrational and instinctive initially, later collective and even spiritual. With transpersonal psychology explored the sources of spirituality, but they are not states of non-ordinary consciousness. The humanistic and transpersonal paradigms articulated evolution and growth of the individual toward self-actualization, individuation and transcendence.

tenido lugar en el cerebro seres dotados de movimiento, y, en general, tiende a considerar que el cerebro y la mente son estados inseparables. La actividad cerebral crea una representación de los cambios que acontecen en el entorno y construye un mundo material dotado de cualidades como colores, olores y sonidos que no existen como tales, sino como variaciones en pautas de energía que estimulan los sentidos. El cerebro genera además una representación de su propia actividad y un yo, que no es más que un estado funcional del cerebro. (1)

Cuatro millones de años de evolución de los homínidos condujeron a la aparición del *Homo sapiens*, hace más de 100.000 años, con las cualidades psíquicas del hombre moderno (creatividad artística, capacidad de comunicación, análisis, imaginación y abstracción), al menos según se infiere de sus

---

representaciones pictóricas. En esta evolución inconclusa, salvo para los ingenuos que consideran al hombre como el rey de la creación, no hay una transición abrupta entre la "animalidad" y la "humanidad". Incluso los chimpancés construyen herramientas, cazan de forma coordinada en grupo, muestran algunas conductas específicas transmitidas "culturalmente" y, en observaciones de casos aislados, actitudes diferenciadas ante la muerte de un semejante. (2) (3)

Desde la lógica evolucionista "dura", basada en la selección natural, es desconcertante tanto el hecho de que los seres humanos dediquen mucho tiempo a actividades "inútiles desde el punto de vista de la supervivencia", como que dichas actividades son más valoradas cuanto más "frívolas" e inútiles resultan. Steven Pinker cita entre ellas la literatura, la música, la religión y la filosofía. Obsérvese que Pinker, gran experto en neurociencia evolucionista, considera los aspectos que llamaríamos creativos y espirituales del hombre como "subproductos", y afirma sin rubor, por ejemplo, y entre otras perlas, que la desaparición de la música no cambiaría en gran medida nuestro mundo. (4)

### **El paradigma de la evolución creadora**

Pinker se detiene justo en el umbral del paradigma de la *evolución creadora o emergente*. Según esta perspectiva, la evolución tiende a la organización de sistemas complejos cuyas propiedades no son reductibles a la de sus componentes individuales. Sería absurdo pretender predecir las propiedades de un sistema complejo como el cerebro a partir de las propiedades de organismos unicelulares. Karl R Popper propone un esquema evolutivo emergente que parte del *mundo 1* (objetos físicos, desde los átomos sencillos, a los complejos, pasando por líquidos y cristales, moléculas biológicas y seres vivos), da un salto hacia el *mundo 2* con la emergencia de la mente y las experiencias subjetivas, y un salto gigantesco con el *mundo 3*, el de los productos de la mente humana (lenguaje, pensamiento simbólico, capacidad creativa, artes, cultura). Los productos de la mente humana trascienden las mentes que los crean, y la

---

información genética se amplifica con la transmisión cultural en un proceso exponencial que libera al hombre parcialmente de la selección natural y lo erige en el único ser vivo sobre la Tierra capaz de crear (imaginar y fabricar) objetos inexistentes, transformar el mundo físico, amplificar los límites de sus sentidos y asegurar la supervivencia incluso de miembros de su especie que serían condenados a la extinción por la pura selección natural. (5)

Las propiedades emergentes del ser humano son, por el momento, inexplicables, e irreductibles a la biología. No es posible, por ejemplo, saber que una persona está pensando sobre el teorema de Pitágoras a partir de las imágenes de una resonancia magnética funcional o de los patrones electrofisiológicos de activación de redes neuronales.

La consciencia, la consciencia de sí mismo, y el yo, son propiedades emergentes de la organización neuronal que nos resultan admirables, aún desde la época en que se creía que la mente residía en el corazón. En nuestra cultura occidental identificó tradicionalmente la mente con la consciencia y con el alma. Se elevó a un pedestal a cierta actividad de la mente, la razón o capacidad de reflexionar de acuerdo con principios lógicos. Desde el punto de vista de la selección natural los hechos nos muestran la existencia de una amplia variedad de seres que sobreviven perfectamente sin poseer ni siquiera sistema nervioso por rudimentario que sea (vegetales, medusas, virus...). La consciencia no es una condición necesaria para la vida.

### **Ampliando los límites del ser humano**

La obra de Sigmund Freud conmocionó al mundo por muchas razones, entre ellas, la de popularizar el concepto de mente inconsciente. La mente humana no se limita a la consciencia. De hecho, es posible que la mente consciente sea sólo una pequeña parcela de la actividad mental. El inconsciente, o si se prefiere, los procesos inconscientes, no se limitan a funciones fisiológicas (nadie es consciente de los procesos metabólicos de sus células ni de gran cantidad de

---

actividades importantes coordinadas desde el cerebro, como la regulación del sistema endocrino, o los finos ajustes del movimiento y el equilibrio) sino que abarcan procesos cognoscitivos articulados como un lenguaje, muchas veces simbólico. (6)

Sabemos, gracias a la neurociencia experimental, que incluso actos que consideramos conscientes, como la decisión de hacer un movimiento voluntario, ya pueden detectarse en los registros neurofisiológicos antes de que la intención sea evidente para la conciencia. La actividad consciente puede ser superior cuando se trata de tomar decisiones sencillas, cuantitativas y con pocas opciones; pero su eficacia es menor en el caso de decisiones complejas, de carácter cualitativo o con muchas opciones, como la elección de qué carrera estudiar o la resolución de un problema de forma creativa. A esta actividad de procesamiento inconsciente, o "inconsciente cognitivo" se deben probablemente los fenómenos de la intuición y la inspiración creativa. (7)

Lo inconsciente no sólo amplía el concepto de ser humano, sino que se enlaza con la creatividad y la espiritualidad como veremos a continuación. Claro que debemos superar las nociones de Sigmund Freud, sin menospreciar por ello su gigantesca aportación intelectual.

El inconsciente freudiano incluía fuerzas instintivas poderosas, básicamente sexuales y sólo más tarde, también destructivas (sexualidad y agresión). Las fuerzas instintivas, en conflicto con la cultura, eran reprimidas, aunque no dejaban de asomarse, bien como síntomas, bien en forma sublimada como creaciones científicas o artísticas. Las creencias religiosas, eran para Freud, un modo de tolerar la fragilidad humana, sentimiento extraído del recuerdo de la indefensión infantil. Así, las ideas de trascendencia y finalidad de la vida, como las aspiraciones de perfeccionamiento espiritual no serían sino ilusiones. (8)

Otros investigadores han completado el esquema freudiano. CG Jung, por ejemplo, con su crítica al concepto de una energía psíquica exclusivamente sexual y el descubrimiento del inconsciente colectivo, que contiene posibilidades

---

innatas de representaciones denominadas *arquetipos*, tendentes a expresarse como personificaciones o imágenes tanto en las alucinaciones y delirios de los esquizofrénicos como en los sueños de personas neuróticas y normales, y también en las obras de arte y los mitos. La *individuación* es, según Jung, el proceso que genera o da lugar a un individuo psicológico, integrando los componentes conscientes e inconscientes de la personalidad. (9)

El análisis existencial contribuyó a enriquecer un poco más la noción de lo inconsciente. Si Jung ya había cuestionado la idea de que lo inconsciente se limitase a lo instintivo sexual y a lo reprimido, la logoterapia tropezó con un "inconsciente espiritual". La religiosidad inconsciente puede entenderse como una relación con lo trascendente que hay inherente en el hombre. Así, de acuerdo con Viktor Frankl, la plenitud implica la integración de lo somático, lo psíquico y lo espiritual. (10)

### **Traspassando las fronteras de la razón**

Llegados por fin a la cuestión de la espiritualidad cabe preguntarse cómo abordarla. El hombre de fe simplemente acepta la espiritualidad como dogma, aunque no comprenda nada ni tenga más prueba que la autoridad de los líderes religiosos o los textos sagrados. El filósofo y el teólogo, armados con la razón y la lógica se extenderán en argumentos más o menos creativos, más o menos "lógicos", apoyados a veces en citas bíblicas. Y el científico se quedará al margen porque sus instrumentos de medida no detectan ni siquiera una mínima evidencia del espíritu.

Disponemos órganos sensoriales que nos proporcionan experiencias del mundo material, y nuestra consciencia nos permite atisbar eventos internos o subjetivos, que incluyen pensamientos, emociones, conciencia del propio ser y existir (el mundo fenomenológico de la experiencia interna). ¿Es posible el conocimiento directo de lo espiritual?

---

En 1969 nació en los EEUU la primera Asociación de Psicología Transpersonal, entre cuyos miembros estaban Charlotte Buhler, Abraham Maslow, Alan Watts, Arthur Koestler y Viktor Frankl. El término *transpersonal* había sido empleado por Roberto Asagioli y también por CG Jung. La corriente transpersonal se interesa por experiencias de estados de consciencia no ordinarios, descritos por las tradiciones espirituales orientales y por las corrientes esotéricas del cristianismo, el judaísmo y el Islam. Además, los estudios de estados alterados de conciencia provocados por drogas como el LSD bajo condiciones controladas despertaron un gran interés entre los investigadores, como modelo experimental tanto de la psicosis como de la experiencia mística. (11)

Freud había reflexionado brevemente sobre experiencias íntimas de comunión con la naturaleza, el mundo o el universo, bajo la denominación de *sentimientos oceánicos*, que se acompañan de una vivencia de eternidad. Quizá estas experiencias pudiesen ser la fuente directa, experiencial de la religiosidad, pero Freud, tan atrapado en sus convicciones como en su necesidad de dar respetabilidad científica al psicoanálisis, se limitó a definir tales experiencias como una pérdida de límites entre el yo y el objeto que se observa claramente en estados patológicos, y de forma difuminada, en el enamoramiento. Los sentimientos oceánicos se originan en una etapa inicial del desarrollo, cuando el lactante carece de conciencia de límites y aún no ha desarrollado un yo. Por tanto, el sentimiento de unidad, de "ser-uno-con-el-todo" sería un derivado de una etapa inmadura del desarrollo del ser humano y podría considerarse una tentativa de consuelo frente al sentimiento de desamparo y fragilidad. (12)

Durante mucho tiempo, la influencia del psicoanálisis freudiano y la orientación de la psicología científica hacia el estudio de la conducta observable mantuvieron la espiritualidad relegada al campo de la religión. ¿Puede haber una especie de "órgano sensorial de la espiritualidad" activo en unos seres humanos y atrofiado en otros? ¿Puede ejercitarse dicho "órgano"?

---

Inspirándose en San Buenaventura, Wilber esquematiza que hay al menos tres formas de adquirir conocimiento: 1) El *ojo de la carne* (los órganos sensoriales que informan del mundo físico). 2) El *ojo de la razón* (conocimiento de la mente, la lógica y la filosofía; los "objetos inteligibles"). 3) El *ojo de la contemplación* (experiencia trascendente; "objetos trascendentes"). Cuando aplicamos el lenguaje para describir cada una de estas modalidades de conocimiento surgen cinco *dominios epistemológicos*, que ordenaremos en sentido inverso: La modalidad nº 5 es la conciencia sensorial o sensoriomotora (preverbal); la modalidad nº 4, el pensamiento que reflexiona sobre los datos sensoriales; la modalidad nº 3, el pensamiento que reflexiona sobre los fenómenos mentales; la modalidad nº 2 es la reflexión sobre lo trascendental (discurso filosófico o teológico), y la modalidad nº 1 es la *gnosis* o aprehensión directa, transracional (transpersonal) del mundo del espíritu. (13)

Las personas con capacidad para la *gnosis* han sido denominadas profetas, místicos, santos, yoguis, chamanes, o budas en distintas culturas; incluso locos, brujos o herejes en otros contextos. Este tipo de experiencias pueden ser inefables, numinosas o desconcertantes; y en ocasiones, irrumpen repentinamente, provocando una crisis personal transitoria. Algunos investigadores han estudiado este tipo de procesos de *emergencia espiritual* e incluso han detallado un diagnóstico diferencial con los trastornos mentales. En estos tiempos, una persona con una crisis espiritual no patológica podría ver bloqueado su proceso si por error fuese tratado con fármacos al confundir su estado con una enfermedad mental. En otras épocas, por el contrario, el destino de los *gnósticos* ha sido la hoguera o el martirio. (14)

La psicopatología habla de un número limitado de estados normales de conciencia, como la vigilia, el dormir y soñar; los estados patológicos de estupor y coma; y reconoce además los estados de trance hipnótico y los trastornos en los que la conciencia se estrecha o disocia. La psicología transpersonal explora más estados de conciencia, como los estados meditativos y las experiencias cumbre, sentimientos oceánicos y estados alterados inducidos por drogas

---

enteógenas. Los *estados de conciencia* son transitorios, mientras que los *estadios de conciencia* son permanentes, hitos en el desarrollo del Ser. El número de posibles estadios de desarrollo es arbitrario, depende la definición de cada investigador. Cada uno de ellos implica un nivel de complejidad y organización diferente y abarcan un amplio espectro que va desde el desarrollo del niño (descrito, por ejemplo por Piaget), a los niveles más elevados de conciencia de unidad. (15) (16)

El desarrollo puede suceder de forma espontánea, pero también puede ser cultivado. Dependiendo del estadio en el que trabajemos es probable que la herramienta más adecuada sea diferente. Por ejemplo, en un cierto nivel el psicoanálisis sería una buena forma de integrar los aspectos conscientes e inconscientes; pero si queremos trabajar sobre el organismo total como unidad mente-cuerpo (el nivel del centauro), serán más apropiadas la terapia gestalt, la logoterapia y las psicologías humanísticas en general. Más allá del organismo total, en la transición hacia lo transpersonal son interesantes la psicosis de Asagioli o la psicología analítica de Jung; mientras que el desarrollo de la conciencia de unidad es más accesible mediante la meditación taoísta, budista, vedanta, o las tradiciones esotéricas del Islam, judaísmo y cristianismo. (16)

Recapitulando, hemos recorrido muy esquemáticamente el sendero evolutivo que conduce desde el *Big Bang* al ser humano. Hemos descubierto que durante la evolución aparecen propiedades emergentes en sistemas complejos que no son reductibles en términos de los paradigmas científicos que se aplican a los componentes más sencillos, y, finalmente, que el ser humano aún no ha completado su evolución como especie. A un nivel más individual existe un proceso de crecimiento, individuación, autorrealización y trascendencia. No todos los individuos llegan a recorrer los diferentes estadios evolutivos. Para muchos ya es suficiente adaptarse, ganarse la vida, y mantenerse dentro del nivel que la psiquiatría oficial considera como sano o normal, el del *hombre adaptado*. Para algunas personas, debido a una enfermedad o trastorno mental, es una labor titánica adaptarse aceptablemente, pero ni siquiera las personas

---

que consideramos sanas desconocen la ansiedad, la inquietud y el sufrimiento. Incluso niños pequeños preguntan sobre la muerte, y si al principio hay detrás de esa pregunta un atisbo de la conciencia de que pueden morir o perder a sus seres queridos, más tarde surge la pregunta sobre el sentido de la vida. El sufrimiento humano, el temor a la muerte, la aspiración a sobrevivir de alguna forma, pueden encontrar fáciles respuestas si el niño es educado dentro de una religión organizada y acepta sin más dudas las respuestas de la fe.

Tal como la he ido perfilando, la espiritualidad es una dimensión de la experiencia humana impenetrable para la ciencia "dura", resbaladiza para las ciencias humanas que intentan comprenderla por medio de la razón, y "palpable" para quienes la "ven" mediante las herramientas que conducen a la *gnosis* trascendente.

### **La creatividad como forma de hacer y percibir**

Sobre la creatividad, que no voy a definir con el diccionario, diré algunas cosas que coinciden en gran parte con el concepto de creatividad de las personas que se autorrealizan de Maslow, aunque no lo comparto plenamente. Como vivimos en una sociedad cuyo motor es el consumo, y en la que la mercadotecnia es omnipresente, la creatividad se convierte en un objeto con el que comerciar y hay que publicitarla para vender libros de autoayuda o talleres de creatividad. Parece que la creatividad nos conduce a la salud y la expresa. Por supuesto que en una sociedad basada en la producción y el consumo se valora la creatividad comercial de los publicistas, de los ingenieros que diseñan objetos útiles o inútiles pero vendibles, de los compositores de música pegadiza, escritores de "superventas", e incluso cocineros que aplican la física a la elaboración de platos originales. (17)

La creatividad no es lo mismo que el talento especial para las artes o las ciencias, aunque los mejores artistas y científicos son precisamente los que abordan su trabajo de forma original. Tampoco es sinónimo de la creatividad el

---

ejercicio de una determinada profesión, porque hay músicos que sólo leen partituras y científicos que sólo replican las investigaciones de otros (gran parte de las publicaciones "científicas" no son más que ejercicios de contabilidad).

Maslow encontró que la creatividad de las personas que se autorrealizan (o realizan su plena humanidad) era como una tendencia global en la forma de hacer, unida a una forma especial de percibir las situaciones, de forma no convencional, con capacidad para superar el pensamiento dicotómico. Estas personas mostraban un menor temor a la opinión ajena y a una mayor aceptación de su mundo interno (ya hemos hablado de integración de lo consciente y lo inconsciente cuando mencionamos el proceso de individuación).

Pero si esta creatividad de las personas que se autorrealizan, tal como Maslow la describe, es un rasgo propio de ellas, un modo de ser, acaba tratándose, en definitiva, de un don o talento que se expresa en muchas áreas cotidianas como hacer las tareas domésticas, educar a los hijos, o realizar un trabajo no artístico (conductor de autobús, dependiente de un comercio...).

La idea de que la creatividad se asocia con la salud se cae por sí sola. Basta con consultar las biografías de grandes compositores, pintores, literatos y científicos para ver que abundan los que han sufrido algún tipo de trastorno mental e incluso para comprobar que, en muchos casos, sus vidas no fueron necesariamente felices. Los más geniales en su creatividad son con frecuencia los más incomprensidos. También encontramos en contextos terapéuticos, con frecuencia, enfermos mentales graves que escriben, pintan o tocan instrumentos de forma original, claramente imaginativa.

Algunos artistas, como quienes ejercen una profesión de forma vocacional, consiguen encontrar sentido a sus vidas y se rigen por valores superiores en el sentido maslowiano; pero, a falta de estadísticas, creo que son comunes las personas creativas infelices, carentes de cualquier sentido de trascendencia, y que no encuentran ningún sentido espiritual en su labor. (18)

---

## Conclusiones

Entonces, ¿es o no es la creatividad una puerta hacia la espiritualidad, al sentido y significado de la existencia, transformación y trascendencia humana? No me resisto a la tentación de citar el prefacio de Shûan a *La barrera sin puerta* del maestro zen Mumon: "Si se llama 'sin puerta' todo el mundo sin excepción puede entrar. Si se dice 'no hay barrera', nuestro querido maestro no habría escogido este título."(19)

En un estadio determinado de desarrollo percibimos un mundo de polaridades en el que hay puertas que separan o comunican, en otro estadio no hay puerta en absoluto. Las personas cuyo *ojo de la contemplación* se encuentra abierto seguramente renunciarán a hablar, aunque a veces pintan, escriben poesía o actúan en el mundo cotidiano de forma creativa. Espiritualidad y creatividad no son algo separado por una barrera, sino que el acto creativo (que puede ser un gesto sencillo o una paella) ya es en sí mismo expresión del Ser, manifestación del Sí mismo profundo y encarnación del espíritu. A veces se escribe sobre el arte zen. Hay una serie de ideas estereotipadas de lo que es zen, como por ejemplo que se trata de escribir *haikus*, servir el té, caligrafiar ideogramas chinos, o tirar con arco. Desde la mente común se dice que estas son vías hacia el zen, pero desde la mente despierta del maestro zen no hay camino ni puerta, no hay ni siquiera una meta que alcanzar, porque la eternidad ya está en este instante y la acción creativa es un gesto libre de propósito ulterior.

Una actitud, la del *materialismo espiritual*, consiste en esforzarse en vivir de acuerdo con ideales, con lo que nos gustaría ser. La otra vía consiste en ser lo que realmente somos. La creatividad como puerta es una manifestación de ese materialismo espiritual, mientras que *ser lo que realmente somos* y expresarlo, es la barrera que no tiene puerta ni barrera. (20)

El camino del desarrollo y la trascendencia no es una carretera trazada sino un sendero que abrimos a nuestro paso y nos trae de vuelta a casa, al descubrimiento de nuestra naturaleza original y al conocimiento silencioso. (21)

Crear para llegar a la espiritualidad, puede, no obstante, llevarnos a descubrir que la acción creativa espontánea es inherente a nuestra naturaleza espiritual, del mismo modo que razonar sobre una paradoja zen (*koan*) puede conducirnos a la mente silenciosa que trasciende el razonamiento.

Un artista marcial tradicional repite insistentemente las formas (*katas*) hasta que trasciende la forma y el karate-do se convierte en unidad con su ser, el punto en el que el músico, la música y el instrumento son unidad y se realiza la comunión de cuerpo, mente y espíritu. Para el zen, la base de cualquier actividad es la actitud de espíritu que se cultiva permaneciendo sentado en silencio, con plena atención y sin ningún objetivo. La mente se cansa y surge la no-mente (*mushin*) y la no-meditación, de modo que todo es diferente y nada es especial. (22)

## BIBLIOGRAFÍA

1. Llinás R: El cerebro y el mito del yo. 6ª ed. Grupo editorial Norma; 2003.
2. Anati E. Las primeras artes sobre la tierra. En: Coppens Y, Picq P, directores. Los orígenes de la humanidad. Vol. 1. Madrid: Espasa Calpe; 2004. p.516-571.
3. de Fontenay E. Cómo el hombre se ha excluido de la naturaleza. En: Coppens Y, Picq P, directores: Los orígenes de la humanidad. Vol 2. Madrid: Espasa Calpe; 2004. p. 478-518.
4. Pinker S. Cómo funciona la mente. Barcelona: Ediciones Destino; 2001. p. 667-719.
5. Popper KR, Eccles JC. El yo y su cerebro. Barcelona: Paidós; 1993.
6. Freud S. La interpretación de los sueños. En: Freud S. Obras completas. Tomo I. 4ª ed. Madrid: Biblioteca Nueva; 1981. p. 343-720.
7. Kandel E. La era del Inconsciente. Barcelona: Paidós; 2013. p. 497-509.
8. Freud S. El porvenir de una ilusión. En: El porvenir de una ilusión. En: Freud S. Obras completas. Tomo III. 4ª ed. Madrid: Biblioteca Nueva; 1981. p. 2961-2992.
9. Jung CG. Los arquetipos y lo inconsciente colectivo. 2ª ed. Madrid: Editorial Trotta; 2010.
10. Frankl V. El hombre en busca de sentido. El análisis existencial y la consciencia espiritual del ser humano. Madrid: Espasa Libros; 1999.
11. Weil P. Los límites del ser humano. Estados modificados de conciencia. Barcelona: Los Libros de la Liebre de Marzo; 1997.
12. Freud S. El malestar en la cultura. En: Freud S. Obras completas. Tomo III. 4ª ed. Madrid: Biblioteca Nueva; 1981. p. 3017-3067.
13. Wilber K. Los tres ojos del conocimiento. 2ª ed. Barcelona: Kairós, 1994.
14. Grof C, Grof S. La Tormentosa Búsqueda del Ser. Barcelona: Los Libros de la Liebre de Marzo; 2006.
15. Maslow A. La personalidad creadora. 4ª ed. Barcelona: Kairós; 1990.
16. Wilber K. Espiritualidad integral. Barcelona: Kairós; 2007.
17. Wilber K. La conciencia sin fronteras. Aproximaciones de oriente y occidente al crecimiento personal. 2ª ed. Barcelona: Kairós; 1987.
18. Maslow A. El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser. 17ª ed. Barcelona: Kairós; 2007. p. 173-185.
19. Mumon. Barrera sin puerta. Con comentarios del maestro zen Kôun Yamada. 2ª ed. Brihuega (Guadalajara): Zendo-Betania, 1993. p.35.
20. Trungpa C. Loca sabiduría: Barcelona: Kairós; 1995.
21. Devasahayam A. El poder del silencio interior. Bilbao: Ediciones Mensajero; 2008.
22. Yamahata H. Hojas que caen, un brote que surge. Barcelona: mtm editores, 2005.