

Red Transpersonal

“La noche oscura del alma,
y la apertura de corazón”

CAPÍTULO 41





“La noche oscura del alma”

Nadie elige sumirse en una noche oscura. Ocurre por azar. La tarea de cada cual es analizarla detenidamente y tratar de hallar el oro que oculta.

Thomas Moore. ***Las Noches Oscuras del Alma.***

Para la mirada profunda, este malestar existencial, que a menudo se considera indeseable o incluso una señal de enfermedad mental, es realmente un signo de salud espiritual: nuestra guía interna no está entumecida, sino viva y despierta y, a través de ese malestar, nos llama a una vida auténtica.

Mónica Cavallé. ***El Coraje de Ser.***

En algún momento de nuestras vidas, la mayoría de nosotros enfrentamos una experiencia profundamente transformadora, aunque inicialmente incomprensible y dolorosa. Es un momento en el que todo parece desmoronarse, nuestras certezas desaparecen, las emociones pesan y el propósito de nuestra vida se siente borroso.

Esta experiencia, conocida como la “noche oscura del alma”, no es una depresión en el sentido clínico, sino un proceso de transformación interna que llega para abrirnos las puertas a un crecimiento personal significativo, al verdadero camino hacia nuestra verdadera identidad multidimensional, completa.



“La noche oscura del alma”

Es un grave error considerar nuestros sentimientos de desesperación y vacío desviaciones de la vida normal y saludable que idealizamos. Los momentos oscuros, al igual que los hallazgos y logros, dejan su impronta y nos convierten en personas inteligentes y compasivas.

Thomas Moore. ***Las Noches Oscuras del Alma***.

Qué es la noche oscura del alma

El concepto de la “noche oscura del alma” tiene sus raíces en los escritos de San Juan de la Cruz, un místico y poeta del siglo XVI. En su obra, describe este periodo como un proceso espiritual de purificación y acercamiento a lo divino.

Nuestra cultura se centra en exceso en la luz, en la comodidad y en lo liviano, reprimiendo, tapando y evitando lo doloroso y animando, así, a una vida superficial y chata.

En un momento en el que el desarrollo personal apunta a lo transpersonal o espiritual como necesario para la evolución humana, este término, como todo lo rescatado de las corrientes místicas, se hace actual y necesario.

¿Cuántas noches oscuras del alma han sido medicalizadas con fármacos cerrando así la vía hacia el crecimiento?



“La noche oscura del alma”

La noche oscura del alma se manifiesta como una crisis emocional y espiritual en la que las antiguas formas de ver el mundo, los antiguos valores, las antiguas reglas, decretos y mandatos, los antiguos propósitos, las creencias arraigadas acerca de nosotros y del mundo, inculcados desde el exterior mientras nos desarrollamos, se caen para convertirnos en una persona nueva, liberada y completa.

Es un periodo de incubación, una vuelta al útero, esta vez en nuestro propio cuerpo, para el posterior parto que, como este, conlleva la expulsión de la comodidad y calidez de lo conocido y una confrontación con la incertidumbre desnuda de la Vida.

Suele venir acompañada de sentimientos de vacío, pérdida de sentido, confusión y **extrañamiento**, impotencia, desconexión, así como por emociones que, seguramente, no nos resultan fáciles y con las que, en su día, no aprendimos a relacionarnos con aceptación y normalidad.

Por todo ello se trata de una etapa especialmente oscura y difícil, más o menos larga, normalmente precedida por algún evento especialmente significativo de pérdida, que, sin embargo, entraña el propósito de permitirnos reconocernos y reconstruirnos desde una perspectiva más auténtica y profunda.



“La noche oscura del alma”

La noche oscura del alma proporciona un alivio a la hiperactividad de los tiempos gratos y de los agotadores intentos de comprendernos a nosotros mismos y hacer las cosas bien. Durante la noche oscura no tenemos más remedio que renunciar a nuestro afán de controlarlo todo, rendirnos ante lo desconocido, y aguzar el oído para percibir cualquier señal que nos permita comprender lo que nos sucede. Es un momento que nos obliga a replegarnos en nosotros mismos y a retirarnos del ajetreo cotidiano, mal que nos pese. La noche oscura es más que una experiencia de la que podemos obtener valiosas enseñanzas: es una iniciación profunda a un ámbito al que la cultura, tan preocupada por las cuestiones externas y los éxitos materiales, no nos prepara.

Thomas Moore. ***Las Noches Oscuras del Alma***.

Por qué es necesaria

La oscuridad es parte intrínseca de la naturaleza, no hay brillo de estrellas sin la oscuridad circundante, la luna resplandece gracias a la negrura de la noche y tal como esta es necesaria para que exista el día, estos momentos de penumbra en nuestra vida nos preparan para la luz que vendrá después. Así, la Noche Oscura del Alma, nos abre a nuestra oscuridad, a nuestra profundidad, a nuestro invierno, donde esperan las más bellas semillas para germinar.



“La noche oscura del alma”

En una sociedad que valora en exceso la iluminación, tanto en el sentido literal como metafórico, es difícil abrirse a la propia noche oscura del alma. Sin embargo, esta experiencia nos brinda profundidad y autenticidad. Nos ayuda a ser más serios y hondos a la vez, aunque debemos cuidar de no quedarnos enganchados en la tristeza, en la ira o en cualquier otra emoción o sentimiento que aflore con inusitada presencia.

Aunque puede ser una experiencia desafiante, la noche oscura del alma es una oportunidad para crecer. Nos obliga a enfrentar nuestras sombras: los miedos, las inseguridades y las creencias limitantes que nos han mantenido en un nivel superficial.

Es un recordatorio de que el crecimiento real no ocurre en la comodidad, sino en los momentos en los que nos vemos obligados a mirar profundamente dentro de nosotros mismos para aportar nuestra propia, única e irrepetible luz al mundo, lo que Jung denominó ***individuación***.

En lugar de ver este periodo como un castigo, podemos considerarlo una invitación a la transformación. La noche oscura del alma nos despoja de lo superficial para que podamos conectar con nuestra esencia más pura. Es una oportunidad para reevaluar nuestras prioridades, soltar aquello que ya no nos sirve y construir una vida alineada con nuestro verdadero ser.



“La noche oscura del alma”

Cuando presienta que su noche oscura es un estado de preñez y regreso oceánico, conviene que reaccione adecuadamente y permanezca quieto. Observe y maravíllese. Tome como modelo al embrión humano. Asuma la posición fetal, emocional e intelectualmente. Guarde silencio. Flote en su oscuridad como si fueran las aguas del útero, y no trate de superar o descifrar ese estado a toda costa.

Thomas Moore. ***Las Noches Oscuras del Alma***

Abrir el corazón durante este proceso

Abrir el corazón en medio de la noche oscura del alma no es fácil, pero es la única vía de trascendencia, para integrar todo lo que esta experiencia puede ofrecer. No hablamos de sentimentalismo, sino de abrimos a la experiencia desde el corazón que integra nuestra dimensión más física y terrenal, con nuestra dimensión espiritual.

Si nuestra cultura nos empuja a normalizar nuestra desconexión con lo doloroso, la salida será recorrer el camino inverso: recuperar el sentir con todo lo que traiga. Si nuestro sistema alopático nos propone fármacos para adormecer los síntomas, necesitaremos aquí un enfoque homeopático que afronte la oscuridad del alma desde la propia oscuridad.



“La noche oscura del alma”

Desde fuera intentarán animarnos cuando nos sentimos tristes, intentarán que sigamos con nuestra vida con normalidad, nos preguntarán qué nos pasa esperando una respuesta concreta y lógica, pero el lenguaje del alma no es lógico.

Así pues, no se trata de desentrañar el misterio desde la mente racional, sino de asomarse a él desde la coherencia cardíaca que sabe más de imágenes que de fórmulas, de sueños que de diagnósticos, de arte y creatividad que de farmacología, de mitología que de psicología...

Se trata, en suma, de asomarnos al *misterio* con valentía y determinación, de acompañarnos con amor, curiosidad, paciencia y respeto, recordándonos que también somos vulnerabilidad y tenemos todo el derecho de habitar nuestras zonas oscuras.

Algunas estrategias que pueden ayudarnos:

Como dice Thomas Moore, en su magnífico libro *Las Noches Oscuras del Alma*:



“La noche oscura del alma”

Concédete lo que necesitas a nivel más profundo. Cuidados más que curas. Organiza tu vida de forma que favorezca el proceso. Estás incubando tu alma, no viviendo una aventura heroica. Suaviza tu estilo de vida. Busca los alivios que puedas, pero no luches contra este proceso. Concéntrate, reflexiona, piensa y habla sobre tu situación seriamente con amigos de confianza.

1. Autocompasión: Déjate sentir lo que estás experimentando sin juzgarte. Reconoce que este proceso forma parte de tu camino y que está bien no tener todas las respuestas. Ábrete al sentir como cuando eras niña/o acompañándote como la adulta que eres hoy, dándote la mano para seguir, dándote consuelo y tiempo.

2. Conexión a través del arte: Dedicar tiempo a la introspección a través de actividades como la escritura, la poesía, la música... no solo consumiéndolas, sino practicándolas como cuando eras niña/o... el arte puede ayudarte no solo a drenar tu dolor, sino a comprenderte, a dar sentido a tus emociones y a escuchar tu voz interna.

3. Práctica atencional: Quizá no seas capaz de meditar propiamente pues el vacío te parezca excesivamente desafiante, pero las visualizaciones, las introspecciones con recuerdos sentidos, las prácticas psicoafectivas, la contemplación, etc, pueden serte de gran compañía y una estupenda vía de autoconocimiento y autoacompañamiento.



“La noche oscura del alma”

Meditación: Sin embargo, la meditación, cuando puedas, es totalmente recomendable ya que te ayudará a desidentificarte de tu proceso e interiorizar la naturaleza impermanente de todo lo que estás viviendo y te abrirá a lo que verdaderamente ERES.

Oración: Incluye la oración, entendida como un diálogo profundo contigo mismo o con lo divino. Permítete expresar tus emociones, pedir guía o simplemente agradecer por las enseñanzas que este proceso está trayendo a tu vida.

4. Apoyo: No tienes que atravesar esta experiencia sola/o. Expresar todo tal como lo sientes, con tus palabras, buscando tus imágenes, es fundamental. Hablar con un terapeuta, un mentor espiritual o un amigo de confianza puede proporcionarte claridad y consuelo. Busca alguien que tenga la profundidad y madurez suficientes como para no intentar “salvarte” de tu dolor.

5. Naturaleza: Recupera o intensifica el contacto con la naturaleza. El entorno natural nos devuelve al estado de conexión con nuestra esencia y a la presencia. Además, nos facilita recordar y sentir que somos parte de un todo mayor ordenado y magnífico donde solo hay amor, unión y pertenencia.

Aunque parezca interminable, recuerda que *la noche oscura del alma* es temporal. Mantén la fe en que, al final, emergerás con una mayor comprensión de ti y del sentido de la Vida.



“La noche oscura del alma”

Descubre quién eres y encontrarás todas las respuestas.

Nisargadatta, **Yo soy Eso.**