

DOSIER

Los paraísos perdidos:
Mito, Cultura y Contemplación

Lost Paradises:
Myth, Culture and Contemplation

Luis H. Pabón Batlle
Universidad de Puerto Rico: Bayamón
luis.pabon4@upr.edu

Recepción: **16/12/2025** – Aprobación: **03/05/2026**

DOI.

Resumen

Los paraísos perdidos o, en singular, el Paraíso perdido, no lo está tanto si miramos nuestra interioridad. Al parecer, nuestros mitos, y nuestros orígenes culturales pueden estar ligados a esta formulación. Si nos remontamos al mito originario occidental, de origen hebreo o tal vez persa, como espina dorsal de la reflexión que titula el congreso, podemos pensar que el paraíso se perdió cuando el humano entró en la civilización con un aumento en el tiempo de ocio, y el pensamiento ocupó el lugar de la concentración que le era indispensable para la supervivencia, durante su etapa de la recolección y cacería. Postulo que esa ruptura es la pérdida del paraíso de la que hablan los mitos que utilizan dicha metáfora, o mejor, símil, para mantener en la memoria humana ese ámbito de transformación que implicó la ventaja de la civilización, empero la desventaja del sufrimiento. Es posible que esta consecuencia sea la que haga aparecer una especie de nostalgia por el origen al que ya no podemos regresar, a menos que sea, por una vía: la vía contemplativa, enfáticamente la que trae la disciplina del silencio y la unión. En presente texto pretendo explorar las palabras generadas desde esa contemplación, las posibilidades de su aplicación en el ámbito de la cultura, las consecuencias en los conceptos de magnanimidad en la civilización, como lo son la generación de los mitos, la idea de trascendencia, el estatus del sacerdocio, la divinización del liderato, la concepción de la belleza y otros temas aledaños.

Palabras clave: Paraíso perdido, Cultura, Contemplación, Belleza, Retorno.

Abstract

The lost paradises—or, in the singular, the Lost Paradise—are not so lost after all if we look within ourselves. It seems that our myths and our cultural origins may be linked to this concept. If we go back to the original Western myth, of Hebrew or

perhaps Persian origin, as the backbone of the reflection that gives the conference its title, we might think that paradise was lost when humans entered civilisation with an increase in leisure time, and thought took the place of the concentration that was essential for survival during their stage of gathering and hunting. I propose that this rupture is the loss of paradise referred to in the myths that use this metaphor—or rather, simile—to preserve in human memory that realm of transformation which brought the benefits of civilisation, yet also the drawback of suffering. It is possible that this consequence is what gives rise to a kind of nostalgia for an origin to which we can no longer return, unless it is through one path: the contemplative path, specifically that which brings with it the discipline of silence and union. In this text, I aim to explore the words generated from that contemplation, the possibilities of their application in the realm of culture, and the consequences for concepts of magnanimity in civilisation, such as the creation of myths, the idea of transcendence, the status of the priesthood, the deification of leadership, the conception of beauty, and other related themes.

Key words: Paradise Lost, Culture, Contemplation, Beauty, Return.

1. Introducción.

Los mitos que evocan *el paraíso perdido* son una constante en la manifestación cultural humana. Desde los originarios hasta las manifestaciones literarias contemporáneas de remembranza a un pasado ‘utópico’, esta constancia simbólica en los relatos representa no solo un lugar, sino un estado del ser. Este artículo propone que el paraíso no está perdido en lo absoluto, sino que puede encontrarse en la interioridad humana, especialmente a través de la vía contemplativa.

El paraíso perdido aparece en diversas culturas como una metáfora del estado original del ser humano. En la tradición hebrea, el Edén representa la inocencia y la

unidad con lo divino, mientras tribus norteamericanas, como los Lakota, Hopi, Cree o Iroqueses, conservan relatos sobre un estado original de armonía entre humanos, animales y espíritus. En el primer caso la armonía se rompe por la desobediencia a un Dios creador -o dioses creadores. (Gen. 1: 26), mientras que en el segundo el equilibrio fue roto por la desobediencia, el egoísmo y la violación de las leyes naturales. Estas narrativas no solo explican el origen del sufrimiento humano, sino que también establecen un marco ético orgánico y una estructura espiritual para la vida en sociedad que sobre todo se manifiesta cuando se mira al pasado idealizado, como perfecto o mejor.

2. La contemplación como vía de interpretación paralela

No es lo mismo leer el Corán desde la contemplación sufí que desde la perspectiva convencional. Cuando uno lee el libro sagrado del islam desde una perspectiva convencional nos parece terrorífico, sin embargo, si se lee desde una perspectiva contemplativa todo cambia. Se vuelve una interpretación totalmente opuesta a la convencional.

Es necesario resaltar que maestros del sufismo de la talla de Ibn ‘Arabī e Ibn Barrayan, al aproximarse al texto coránico, lo hacen desde una perspectiva literalista o, como se ha llegado a definir, hiperliteralista: el texto coránico es como es, y no puede ser cambiado, pues dicha forma, al ser divina, no es solamente la expresión más adecuada de la Verdad: es la Verdad misma. Así, cada palabra del Corán es tratada con la máxima reverencia. Ninguna palabra es accidental ni puede ser reemplazada por otra, y sus significados están enraizados en el lenguaje propio de los árabes desde el tiempo del Profeta. Esto les lleva a poner especial atención en las posibilidades etimológicas y gramaticales del texto. Esta aproximación a la interpretación coránica, que tiene su paradigma por excelencia en Ibn ‘Arabī, se basa en la asunción de que para cualquier palabra o grupo de palabras coránicas es válido cualquier significado dentro de todas las posibilidades lingüísticas de la lengua árabe, desde lo evidente en la primera lectura hasta la más recóndita interpretación, igual que Dios es al mismo tiempo el Manifiesto y el Oculto (*al-zāhir wa-l-bāṭin*). Rechazar cualquiera de estos significados supone limitar el conocimiento divino, o lo que es lo mismo, afirmar que Él no conoce todas las variadas maneras en las que Su Libro puede ser interpretado, y esto es la esencia de la cuestión.

Por lo tanto, al contrario de lo que pueda parecer, rechazan la interpretación exclusivamente alegórica (ta'wīl) de las aleyas ambiguas; las aceptan tal y como es lo que expresan. Sin embargo, realmente lo que hacen es una verdadera «interpretación espiritual, más allá de sus aplicaciones formales, por encima de los sentidos entendidos como inmediatos» (como se conoce en ocasiones al ta'wīl), ya que la traducción de este término significa en realidad la «restitución de cada palabra a su sentido original en una lengua árabe primordial»; lo que se persigue no es contextualizar la información, sino todo lo contrario, despojar cada palabra y cada expresión coránica de toda circunstancia y tiempo, para que emerja su significación más pura e interior.¹

La vía del contemplativo amplía la significación sacándola del tiempo y del espacio relativizando las palabras y devolviéndonos al ámbito del paraíso. Lo mismo ha hecho San Juan de la Cruz en su poesía. “Al escribir poesía, San Juan de la Cruz intenta lo imposible: comunicar al lector su experiencia mística” (López, 2024: 8). Añade Luce López Baralt: “Su tarea parece condenada fracaso por la esencia misma de lo que el poeta pretende, que es traducir una experiencia supra-racional e infinita -el encuentro con el Absoluto, que anula tiempo y espacio a través de un instrumento racional y limitante- el lenguaje” (López, 2024: 8). A través de su poética, “tiene que ensanchar y flexibilizar la lengua para hacerla capaz de la inmensa traducción que le exige. [...] Va transmutando aceleradamente los vocablos [...] en un estilo de metaforización [...] Libera el lenguaje, le permite opciones ilimitadas [...]” (López, 2024: 9). La lectura a partir de esta mirada, como la escritura, permiten una perspectiva ilimitada que se acerca al no-tiempo. No hay que ser religioso para entenderlo. Desde Pitágoras hasta Aristóteles hay una contemplación de tradición filosófica que después la encontramos en neoplatónicos no necesariamente religiosos como Plotino. La depuración de la técnica sin el dogma se puede practicar. Los pitagóricos en Egipto contemplaban el cese de la actividad mental al contraer el abdomen, cosa que heredaron los filocálicos. En las tradiciones orientales como el Yoga, el Taoismo y particularmente en el sincretismo zenista no

¹Amina González Costa. Un ejemplo de la hermenéutica sufí del Corán en Al-Andalus: El comentario coránico *Īdah Al-Hikma*, de Ibn Barrayan (M. 536/1141) de Sevilla, 45-46 (Córdoba: Almuzara, 2009).

hay carácter esencialmente religioso. ¿Será el silencio el camino de retorno al paraíso?

3. La ruptura: del estado natural a la civilización

La transición del ser humano de la recolección y cacería a la agricultura, y la vida sedentaria, marcaron un cambio radical en la conciencia. Según estudios recientes, esta transformación parece haber sido un proceso prolongado. Por decirlo de otro modo, fue resultado de interacciones complejas entre grupos humanos. El desarrollo de la domesticación de la flora acompañado del surgimiento de la agropecuaria generó una garantía de subsistencia nunca antes vista. El aumento del ocio permitió el desarrollo del pensamiento abstracto, pero también trajo consigo la ansiedad, el conflicto, la pérdida de conexión con la naturaleza que exigía una concentración que ahora tendería a una experiencia de dispersión mental, un uso arbitrario de la imaginación y la necesidad de una contabilidad primitiva, que darían por “intento y error” con respuestas a los nuevos problemas de la vida sedentaria. Esta revolución neolítica, no solo modificó la forma de subsistencia, sino también la estructura social, la percepción del tiempo y la relación con el entorno.

El antropólogo norteamericano Marshall Sahlins propuso en su tesis de la *sociedad opulenta original* que los cazadores-recolectores no vivían en condiciones precarias, como se asumía tradicionalmente, sino que disfrutaban de una vida relativamente cómoda y equilibrada. Esto puede representar cierto discurso anclado en una visión utópica del pasado. Mi experiencia con los yukpas recolectores y cazadores en la sierra del Perijá entre Venezuela y Colombia denotaba todo lo opuesto, al menos a nivel de las implicaciones para la supervivencia. Según Sahlins, estas sociedades alcanzaban la riqueza ‘deseando poco’ y satisfaciendo sus necesidades con lo que estaba disponible. Para hablar de esta aptitud utilizó la frase ‘camino Zen hacia la abundancia’.

There are two possible courses to affluence. Wants may be "easily satisfied" either by producing much or desiring little. The familiar conception, the Galbraithian way - based on the concept of market economies- states that man's wants are great, not to say infinite, whereas his means are limited, although they can be improved. Thus, the gap between means and ends can be narrowed by industrial productivity, at least to the point that "urgent goods" become plentiful. But there is also a *Zen road to affluence*, which states that human material wants are finite and few, and technical means unchanging but on the whole adequate. Adopting the Zen strategy, a people can enjoy an unparalleled material plenty -with a low standard of living. That, I think, describes the hunters. And it helps explain some of their more curious economic behaviour: their "prodigality" for example- the inclination to consume at once all stocks on hand, as if they had it made. Free from market obsessions of scarcity, hunters' economic propensities may be more consistently predicated on abundance than our own. (Marshall, 2'17: 1-2).

También Sahllins vio lo que yo no vi entre los yukpas. Exceptuando en la perspectiva del estado mental que aparece en la frase 'camino zen', que, aunque en lo que vi, nada tiene relacionado al bienestar material, pues en aquella mentalidad ni siquiera existe el concepto, tampoco observé una estabilidad material o de alimento abundante. Sin embargo, si confirmo que los yukpas poseían una actitud mental de alta y constante concentración, que sí es relacionable con el elemento comparativo por él utilizado que implica el vocablo 'zen' en su concepto. Esa aptitud es indispensable para sobrevivir en el medio selvático de la región. Me atrevería a asegurar, que aunque lo que es observable, es a priori una estructura determinante de su modo de vida, a posteriori, por no haber entrado en las estructuras de lo agrícola-agropecuaria-sedentario su cerebro es muy distinto. Las investigaciones de Richard B. Lee sobre los !kung del sur de África nos ofrecen un marco circunstancial descriptivo de lo que intento plasmar aquí:

El extremado aislamiento y el entorno marginal son los responsables de la persistencia hasta hoy. La zona del Dobe está rodeada de un desierto sin agua, y la población bosquimana que vive en su interior es en gran medida autosuficiente en términos de subsistencia. El sistema económico carece de puntos comerciales, comercio de alimentos, trabajo asalariado, dinero, medidas de conversión, los rasgos que normalmente se consideran como indicio de interdependencia. Dado que los !kung son cazadores y recolectores, sin agricultura ni animales domésticos (a excepción del perro) las relaciones entre la producción y el consumo es inmediata. Un rasgo que diagnostica su sistema económico de subsistencia que es que *la comida*

casi siempre se consume dentro de los límites del grupo local y dentro de las cuarenta y ocho horas desde su obtención. (Lee, 1981).

Esa inmediatez, que, según Lee, requería de trabajo unas pocas horas al día permitía amplio espacio para el ocio, el juego y la vida comunitaria. Esto puede ser cierto cuando la comunidad nómada se ha movido a un lugar, recientemente, donde abundan los alimentos potenciales. Dándose cuenta de que estos periodos de ocio se reducían en la medida que se agotaban los recursos: “los miembros agotan las nueces dentro de un radio de una milla la primera semana de ocupación, de dos millas la segunda semana, y de tres millas la tercera semana. Conforme pasa el tiempo, los miembros del grupo deben alejarse más y más para llegar hasta las nueces, y la distancia de ida y vuelta en millas es una mitad del ‘coste’ para conseguir esta deseable comida” (Lee, 1981: 46). Sabemos que los observó por periodos amplios confirmando que en la medida en que los recursos circundantes se agotan hay que pasar mucho más tiempo para encontrar los potenciales alimentos. En sus gráficas: “La curva (del tiempo de recolección de) las nueces se elevan lentamente conforme a la distancia de ida y vuelta crece desde dos hasta doce millas, sube de forma pronunciada entre las doce y las dieciséis, luego se nivela para distancias mayores. La razón de esta inflexión de la curva de costes es la diferencia entre viajes de un día y viajes que incluyen pernoctación”. (Lee, 1981: 47). Por lo tanto, la idea de la disponibilidad de tiempo libre que se observa en un asentamiento temporal reciente no es el mismo que se tendrá cuando haya que salir a cazar por más de un día. Es, ante este reto, donde la conciencia se obliga a verse más ‘despierta’ y atenta, porque se exige una eficiencia determinante que no se encuentra en los estadios anteriores. Así que la teoría de que, por aquella recolección y cacería, en realidad poco compatible a la larga con más tiempo libre, que según Lee favorecía ‘una forma de conciencia más integrada, y menos fragmentada por las exigencias del trabajo constante’, en realidad a mi parecer sucede a la inversa. Mientras más necesidad, en un ámbito de posibilidades de desplazamiento para recolectar y cazar más amplios, mayor exigencia de un estado mental totalmente integrado, ágil y

eficiente, porque lo opuesto costaría la vida, no solo al cazador sino a su grupo. Este estado mental exigido, si implicaba una disposición de unión entre el interior y el exterior redundante en una eficiencia total, lo que no daría espacio, ni corporal ni psíquico para la dispersión y el desdén.

Por otro lado, aunque Yuval Noah Harari², también idealizador de la recolección y la cacería a mi parecer se equivoca cuando sostiene que la Revolución Agrícola fue, en muchos sentidos, una trampa evolutiva que aunque permitió a Homo Sapiens multiplicarse exponencialmente, también trajo consigo una disminución en la calidad de vida individual, y que 'la agricultura proporcionaba más comida por unidad de territorio, pero mantenía a más gente viva en peores condiciones'. Hace lo opuesto, es decir, acierta, cuando habla de una *reconfiguración de la conciencia*³ en la que el tiempo se volvió lineal, orientado al futuro y a la producción; la relación con la naturaleza se tornó instrumental; y la vida comunitaria se fragmentó por la propiedad privada y la jerarquía social. También es cierto que el aumento del tiempo de ocio en la etapa agrícola, muy limitado en realidad durante la etapa de la recolección y la cacería, traería consigo la ansiedad, el conflicto y la alienación.

Ejemplos de sociedades cazadoras-recolectoras como los San del Kalahari, los Inuit del Ártico, o los aborígenes australianos, muestran una gran diversidad cultural, pero comparten ciertos rasgos: movilidad estacional, economía basada en la reciprocidad, y estructuras sociales igualitarias. (Groeneveld, 2026). Esto no se debe a utopías ideológicas, sino a plena necesidad para garantizar la literal supervivencia de la comunidad y por ende de la persona. Estas culturas desarrollaron herramientas

² Autor de: *De animales a dioses. Breve historia de la humanidad*. México, Debate, 2016 y *Homo deus. Breve historia del mañana*. México, Debate, 2018.

³ El tiempo cíclico tendiente vitalmente a un presente constante de las sociedades cazadoras-recolectoras fue reemplazado por un tiempo lineal, vinculado al trabajo agrícola, la acumulación y la planificación a largo plazo. La naturaleza dejó de ser vista como un entorno sagrado o animado, y pasó a ser instrumentalizada: animales y plantas fueron domesticados, y el entorno natural se convirtió en un recurso a explotar. La vida comunitaria se fragmentó con la aparición de la propiedad privada, la estratificación social y las jerarquías políticas y religiosas, que surgieron con los asentamientos permanentes y el excedente agrícola. Véase Mario Arroyo Martínez, *Yuval Noah Harari: una aproximación crítica*, en *Mecurio Peruano*, 531 (2018): 131-137.

sofisticadas, rituales complejos y sistemas de conocimiento ecológico profundamente integrados con su entorno. Todas estas consecuencias de un estado de unión completa con la naturaleza y una mente heredada para dicha unidad que se perdería en las sociedades sedentarias.

4. La nostalgia del Paraíso

La pérdida del paraíso, entonces, puede interpretarse más como la pérdida de esta forma de vida más conectada, obligatoriamente más contemplativa en términos de un mantenerse atento a la exterioridad en un presente constante y, por ende, sin dispersión. Por hablar sobre tres formas de contemplación que requieren o van por la vía de la atención plena podemos destacar las siguientes: a) Las formas de contemplación mística o espiritual como las encontramos en el sufismo, el zen o el cristianismo contemplativo se encaminan por una atención radical al presente: Se trata de una forma de estar plenamente presente, sin juicio ni distracción; la exterioridad como vía de lo sagrado: en muchas tradiciones, la naturaleza o el mundo visible es una manifestación de lo divino, y contemplarlo es una forma de comunión; se puede pensar en ejemplos como: San Francisco de Asís contemplando la creación, o los haikus zen que capturan un instante natural con profundidad espiritual. b) Contemplación empírica o científica (en sentido amplio). Aunque más racional, también puede implicar una atención profunda y sostenida a fenómenos externos, como en la observación de la naturaleza por parte de un biólogo o astrónomo. Aquí, la contemplación se convierte en una forma de admiración racional, pero su principio requiere una observación muy concentrada para no perder de vista el fenómeno. c) Contemplación estética inspirada en la fenomenología y el arte: Atención plena a lo que se presenta. Esta forma de contemplación implica una apertura radical a lo que aparece ante los sentidos —un paisaje, una obra de arte, un gesto humano— sin buscar dominarlo ni interpretarlo

de inmediato; la absorción en lo contemplado: El sujeto se 'pierde' en la experiencia, como cuando uno se queda absorto mirando el mar, un cuadro o una escena cotidiana. Existen planteamientos filosóficos de esta mirada en Maurice Merleau-Ponty y otros fenomenólogos que hablan de una 'percepción contemplativa' que no busca controlar, sino dejarse afectar por lo que aparece. En resumen, es toda modalidad contemplativa que se vuelve hacia la exterioridad y se absorbe en ella sea esta espiritual o mística, cuando se trata de una comunión con lo sagrado en lo visible; fenomenológica, cuando se trata de una apertura sin prejuicios a lo que aparece; y estética, cuando se trata de una experiencia sensible y emocional.

La civilización trajo avances, pero también una ruptura con ese estado originario, que los mitos del paraíso perdido intentan mantener en la memoria colectiva. Esa nostalgia del origen trasciende la mera añoranza por el pasado. En muchas culturas, religiones y filosofías, esta sensación se manifiesta como un anhelo de unidad, de retorno a una fuente esencial, sobre todo mental, o del espíritu, si se quiere, que se percibe como perdida. Sobre todo, por el tiempo de duración, del humano anatómicamente moderno en ese periodo de 300.000 años de nomadismo, vs. 10,000 que llevamos de sedentarios. Únicamente incluyendo al Homo Sapiens significa que esa humanidad vivió como cazadora-recolectora durante aproximadamente 290.000 años, es decir, más del 95% de nuestra presencia sapiens sobre la tierra, por no hablar de las especies humanas anteriores. Lo que pondría el límite de la historia a la derecha del punto decimal. Esta experiencia neuronal-mental, que muy probablemente implicó un cambio de estructura cerebral imperceptible en la estructura craneal, es a la que le hemos dado una dimensión espiritual y colectiva, en el mito de la añoranza de un pasado mejor, idealizado.

En cuanto a personas no necesariamente practicantes de una disciplina contemplativa el elemento de la linealidad temporal establece una prevalencia de importancia en la nostalgia. Desde la psicología cognitiva, estudios recientes han demostrado que la nostalgia cumple funciones adaptativas importantes.

Investigadores como Constantine Sedikides y Tim Wildschut han argumentado en un artículo conjunto (Wildschut, 2006) que la nostalgia fortalece la autenticidad, la continuidad del yo y el sentido de propósito, al permitir que el individuo se reconecte con momentos significativos de su vida, que podríamos llamar, de plenitud. Esta reconexión no es solo emocional, sino también existencial: al recordar experiencias pasadas de unidad plena, el sujeto reafirma su identidad y su distinción en el mundo. La nostalgia también puede ser vista como una forma de resistencia emocional frente a la fragmentación y la dispersión moderna que genera una especie de vacío nihilista y una afirmación del sin sentido. En contextos de cambio acelerado, globalización o pérdida de tradiciones, el recuerdo de un estado primordial —idealizado o real— actúa como refugio simbólico. En este sentido, la nostalgia no es regresiva, sino reconstructiva, pues permite al individuo integrar el pasado en su presente y proyectar un futuro con sentido (Fernández, 2025). Aunque esa memoria sea un constructo de un recuerdo tan plástico como el cerebro, en términos de su transformación en el tiempo, perdiendo todo ámbito de realidad, si es que alguna vez lo fue, como el individuo lo percibió.

Desde la psicología transpersonal, a la que observo con cierta perspicacia, esta nostalgia se interpreta como una manifestación del deseo de trascendencia. La disciplina propone que el ser humano posee una dimensión espiritual que busca reconectarse con el ‘todo’’, con una fuente universal que da sentido a la existencia, cosa que, en aquel pasado psicológico colectivo, en la etapa pre-agrícola, fuera necesariamente real. La mayor evidencia de ello es que, nuestra eficiencia, nos permitió llegar hasta aquí. La espiritualidad, en este enfoque, no es una creencia externa, sino una experiencia interior que permite al individuo comprender su lugar en el cosmos. Es probable que se dé más por la vía de la intuición del espacio que se ocupa de la que se desprende toda la elucubración mental.

En este sentido el aspecto teórico de la psicología transpersonal sostiene que este anhelo de unidad está vinculado al desarrollo de la conciencia (Lajoie & Shapiro, 1992). A medida que el sujeto se vuelve más consciente de sí mismo y de su entorno,

surge una necesidad de integración, de superar la dualidad entre el yo y el mundo. Esta búsqueda se expresa en prácticas contemplativas, rituales, los elementos prácticos del arte y la proliferación sígnica en relatos-mitos que evocan el retorno a un estado original de plenitud.

En términos culturales, la nostalgia por el origen se manifiesta en añoranzas de un Edén, un cielo, una utopía, una Edad de Oro idealizada, un Nirvana o el Paraíso. Estas narrativas no solo dan sentido al sufrimiento humano, sino que también ofrecen modelos de redención y esperanza. El sufrimiento nuestro no es el de los recolectores y cazadores. Lo recolectores y cazadores de la Sierra del Perijá, lejos de llorar la muerte de un niño, de los que se morían la mitad, la celebraban. Cuando decimos que la muerte de un hijo es para un adulto un evento contra la naturaleza de las edades, es porque estamos metidos en la enajenación del mundo sedentario. La psicología del creer en el relato evidentemente cumple una función simbólica en el mundo actual que en aquel pasado no era indispensable: permiten al individuo proyectar su deseo de unidad en imágenes colectivas que dan sentido a su experiencia. Imágenes que brotan de los signos lingüísticos del relato como una añoranza de un pasado que el cerebro en su rejuego es capaz de convertirlo en futuro. De ahí la noción del origen y el retorno y del principio y el fin.

Así, si el individuo no es un contemplativo de práctica asidua, o de uso de técnicas de unión constantes, como los mudras, inflexiones, oraciones repetitivas, sutras, silencio mental, vuelco a las sensaciones, entonces la nostalgia por el origen manifiesta en los relatos religiosos le sirven de aliciente. Lo que no se debe confundir con una debilidad emocional, sino un aliciente que le propulsa esa fuerza psíquica del humano común ofreciéndole un sentido, autenticidad interpretativa y una noción de trascendencia. Que muy lejos de ser mentira, en un ámbito significativamente representativo, de nuestra dilución en la tierra al morir y la posible dilución de la conciencia en la experiencia de la muerte o al menos el preámbulo feliz al colapso del cerebro, viene a ser una verdad coloreada por los

ámbitos de la cultura. En cambio, el practicante, no dejándose llevar por un mundo marcado por la dispersión puede retornar con dichas técnicas al estadio originario que el recolector y cazador manifestaba en su cerebro común, porque no poseía la *reconfiguración de la conciencia* en la que el tiempo se volvió lineal, con pasado y futuro. En ese sentido estas prácticas, además de ser un retorno mental al paraíso son en sí una vía para la reintegración del yo, tanto en su dimensión personal como espiritual, en el ámbito de lo que llamamos *plenitud*. En pocas palabras, el practicante tiene la experiencia y el no practicante tiene el relato. En una reinterpretación de la explicación del Tuba, de Kitāb waf alFirdaws se puede releer:

Tubà es para quien me ha visto y me ha sido fiel, y lo es también para quien me es fiel sin haberme visto". En esto que le preguntó un hombre: "Pero, ¿qué es Tubà ¡oh, Enviado de Dios!?", respondiéndole el Profeta: "Un árbol que hay en el Paraíso llamado Tubà, a cuya sombra marcha el jinete durante cien años sin lograr salir de ella. Sus guijarros son rubíes rojos, su tierra almizcle blanco, su limo ámbar gris, sus dunas alcanfor amarillo, su tronco un berilo verde, sus ramas brocado de seda fina y seda gruesa recamada en oro, sus flores prados dorados, sus hojas frescas y verdes, su barro mantos de oro, su resina jengibre, sus ramas azafrán, las cortezas arden sin leña. De su raíz fluyen los ríos alSalsabil, alMa'in y alRahiq y a su sombra se halla la asamblea y el lugar de reunión de la gente del Paraíso. (Abd Al-Malik, 1995: 53-54).

5. La vía contemplativa como retorno psíquico

La diferencia entre lo psíquico y lo mental puede variar según el enfoque filosófico, psicológico o incluso espiritual que se adopte: Lo mental suele referirse a los procesos cognitivos: pensamiento, memoria, percepción, lenguaje, razonamiento, atención, etc. Es el ámbito que estudia la psicología cognitiva y las neurociencias. Está más relacionado con el funcionamiento del cerebro y la mente como sistema de procesamiento de información. Lo psíquico sin embargo es un concepto más amplio y profundo, que incluye lo mental pero también aspectos emocionales, inconscientes, simbólicos y espirituales. Se asocia con la psique (Ψυχή), término que proviene del griego y significa 'alma' o 'espíritu'. Es el campo de estudio de la psicología profunda, como el psicoanálisis, la psicología junguiana y la transpersonal.

La contemplación, lejos de ser una práctica marginal o exclusivamente religiosa, constituye una vía de acceso a dimensiones profundas de la experiencia humana. En este contexto, *el paraíso perdido* no se recupera como un lugar físico, sino como una condición del alma, una forma de estar en el mundo que se ha desdibujado en su devenir hasta la modernidad. Desde la antigüedad, la contemplación ha sido entendida como una forma de conocimiento superior, vinculada a la teoría (θεωρία) griega, que implicaba una atención sostenida hacia la verdad, el ser o lo divino. En la tradición cristiana, especialmente en el misticismo ortodoxo y carmelita, la contemplación se asocia con el silencio interior y la receptividad espiritual, como lo muestra la práctica de la hesychia (ἡσυχία), una disciplina de quietud que busca la unión con Dios a través del silencio y la repetición de oraciones breves o de nominaciones divinas.

La contemplación no es tanto una técnica de relajación, sino una modalidad existencial que permite al sujeto reconectarse con su dimensión pre-reflexiva, o poque no, inefable. Aquella que precede al pensamiento discursivo y que está enraizada en la experiencia encarnada. Las prácticas como la quietud, el silencio y la contemplación suspenden la reflexividad habitual y permiten una apertura hacia la presencia, tanto del propio cuerpo como del mundo. En palabras de Heidegger “En el momento en que olvidemos con tanta precipitación nuestro camino, abandonaremos el pensar.” (Hüni, 2009: 54).

Este enfoque se alinea con la fenomenología de Husserl y Merleau-Ponty, quienes sostienen que la conciencia no es un proceso puramente mental, sino que está encarnada y situada en un contexto intersubjetivo⁴. La contemplación, entonces, no es evasión, sino una forma de habitar el mundo con profundidad, atención y apertura. Es por el contrario a todo estado de enajenación la unión más profunda

⁴ Véase sobre esta reflexión particular: Irene Breuer “Husserl y Merleau-Ponty. El cuerpo viviente y la constitución de un (no-)lugar arquitectónico/paisajístico”. *Geograficidade*, v.11, n. Especial, (Artigos. Outono, 2021)

entre la interioridad y la exterioridad. Sin ventanas de colores, sin conceptos, sin palabras, sin velos ni tapujos.

En el ámbito psicológico y terapéutico, la contemplación ha sido reconocida como una herramienta para la integración emocional y espiritual. La práctica del silencio, por ejemplo, permite una confrontación con las propias sombras, una revisión de las faltas y una apertura al perdón y la transformación, para luego trascenderlas. En este sentido, la contemplación no solo tiene valor psicológico-espiritual, sino también ético. Este tema lo tocaremos en otra parte de este artículo.

La tradición contemplativa también ha influido en la filosofía contemporánea. Sarah Coakley (Hilkert *et.al.*, 2014: 30), por ejemplo, propone una teología contemplativa feminista, en la que el acto de contemplar se convierte en una forma de resistencia frente a las estructuras de poder, al situar la transformación en el acto de ceder, de abrirse, más que en el de imponer. Dicho sea de paso, si alguien tuvo el primer ámbito de una concentración de quietud circunstancial lo fue la mujer en el periodo de la recolección y la cacería. Este asunto le permitirá descubrir la domesticación de la flora: la agricultura. La que representó la revolución económica que trajo como repercusión la civilización.

Finalmente, la contemplación puede entenderse como una respuesta cultural al ruido, la dispersión, la fragmentación conducente al nihil y la aceleración de la vida contemporánea. En un mundo saturado de estímulos, la práctica del silencio y la atención plena se convierten en un acto radical, una forma de recuperar el contacto con lo esencial. Existen ya investigaciones e institutos, en contextos seculares, donde la contemplación ha sido revalorizada como una práctica de entrenamiento atencional que comparte elementos con la meditación y el mindfulness. En el área del deporte existen investigadores como, María Clara Rodríguez Salazar y Juan Carlos Montoya (Rodríguez & Montoya: 2006), quienes han hecho investigaciones que demuestran resultados considerables. En el área organizacional y de trabajo, Cristina Goilean, Francisco J. Gracia, Inés Tomás, y Montserrat Subirats concluyen que su investigación sugiere que el mindfulness es un

factor relevante para potenciar la salud y el bienestar psicológico en el lugar de trabajo. (Goilena, 2020)

6. La vía contemplativa como *retorno mental al Paraíso*

La contemplación no solo es una práctica espiritual, sino también una vía de retorno mental hacia estados de conciencia más integrados, silenciosos y unificadores. Cuando hablamos de silencio, es silencio mental. El mundo de la selva es ruidoso, muy ruidoso. Se refiere más a usar el sonido como estado de unión (como en cualquier relación yo-lugar, con el límite de lugar hasta donde captan los sentidos). El acto contemplativo puede entenderse como una forma de reversión simbólica del proceso de fragmentación al ámbito de la unidad. Pico lo decía bellamente:

Quando hayamos conseguido esto con el arte discursivo y racional y ya animados por el espíritu querúbico, filosofando según los escalones de la escala, esto es, de la naturaleza, y escrutando todo desde el centro y enderezando todo al centro, ora descendemos, desmembrando con fuerza titánica lo uno en lo múltiple, como Osiris, ora nos elevaremos reuniendo con fuerza apolínea lo múltiple en lo uno como los miembros de Osiris hasta que, posando por fin en el seno del Padre, que está en la cúspide de la escala, nos consumaremos en la felicidad teológica. (Pico della Mirandola, 1984: 38).

Desde la filosofía clásica, el término *theoría* (θεωρία) designaba una forma de contemplación que no implicaba acción, sino presencia atenta ante lo real. Pitágoras, Platón y Aristóteles consideraban que la contemplación era la actividad más elevada del alma, pues permitía al ser humano acercarse a lo eterno y lo verdadero. Esta idea fue retomada por tradiciones místicas como el cristianismo ortodoxo y el sufismo. Todas estas, tardías respecto al budismo de Siddhartha. Sin embargo, en su totalidad la contemplación se convierte en una vía de unión con lo Absoluto. Un Absoluto al que el recolector y cazador, su cerebro no le permitiría otra cosa que permanecer unido. Es decir, que la estructura del cerebro tuvo que readaptarse para la vida en la ciudad. Sin embargo, su añoranza, se sostiene, no solo como mito, sino como verdad.

En términos psicológicos, la contemplación es una reorientación de la atención. Es volver a la atención plena. En lugar de dispersarse en estímulos externos, la mente se vuelve hacia sí misma, hacia su origen. No solo un fundamento psíquico y mental, sino, además, antropológico. Carl Jung y Ken Wilber exploraron pretensiosamente dicha faceta en el marco de la psicología profunda y transpersonal, respectivamente. Jung hablaba del proceso de individuación, donde el sujeto se reconcilia con su inconsciente, (no olvidemos aquí el concepto freudiano del *ello*, la parte más primitiva del aparato psíquico) y alcanza una *totalidad* psíquica. Wilber, por su parte, propone que la conciencia puede evolucionar hacia estados de integración, y que la contemplación es herramienta indispensable en ese proceso. (Delgado & Rodríguez, 2010: 2-8).

La visión integrativa recibe una dosis considerable en su diálogo con la contemplación. La práctica contemplativa se impone como una de sus metas la suspensión del juicio, de los tiempos lineales y del pensamiento, forjando una apertura radical al *presente*. En este estado, la mente deja de categorizar, analizar o controlar, y se convierte en puramente receptiva y a su vez moduladamente activa. Esta receptividad es lo que permite el retorno mental: el sujeto deja de estar atrapado en narrativas, expectativas y deseos, y se reencuentra con una presencia total, una ‘conciencia pura’, libre de condicionamientos.

Desde la neurociencia, estudios sobre meditación y atención plena han demostrado que la contemplación modifica la actividad cerebral, reduciendo la activación de la red por defecto (*default mode network*), asociada al pensamiento autorreferencial y rumiativo. De aquí que la contemplación no solo tenga efectos espirituales, sino sobre todo neurológicos y cognitivos, facilitando estados de claridad y conexión.

En este marco, la vía contemplativa puede entenderse como un retorno mental al paraíso perdido: no como un lugar geográfico o histórico, sino como un estado de conciencia anterior a la fragmentación, al ruido mental, a la alienación, a la linealidad temporal y al sufrimiento. Es una forma corporal de retornar, de habitar el

presente con profundidad, y de reconectar con la fuente desde la cual emerge el pensamiento, el lenguaje y el 'cuerpo pequeño'. Existe en el zen un koan: ¿Cuándo tu cuerpo es más grande?

Lo que obliga a la aparición de un lenguaje que nace del quehacer contemplativo y de la experiencia interior. Esta es la fuente de los mitos de la añoranza. En Mesopotamia aparecen un Unapishtim divinizado y un Gilgamesh que siendo rey de Uruk, va en busca de aquella trascendencia tras la muerte de su amigo Enkidu. ¿Cuál es el consejo de la "bartender"?

Gilgamesh, ¿por qué corres así, si la vida que buscas no la encontrarás? Cuando los dioses crearon a los hombres, les asignaron la *muerte*, pero la vida la retuvieron en sus propias manos. Tú, Gilgamesh, llena tu vientre, sé alegre día y noche. Celebra todos los días, baila y juega día y noche. Viste ropas limpias, lava tu cabeza, báñate. Mira al niño que te toma de la mano, deja que tu esposa se regocije en tu abrazo. Esto es lo que corresponde al humano. (Gallery, 1989: Tablet X).

Poetas místicos como San Juan de la Cruz o filósofos como Simone Weil en el siglo de oro y en la modernidad respectivamente, manifiestan las palabras cargadas de sentido que el silencio puede generar. Expresiones que no necesitan convencer, sino resonar, y su aplicación en la cultura establece la manera en que concebimos la belleza, la verdad y la trascendencia.

7. Los frutos del retorno

La contemplación y el fruto de la mística evidentemente han sido influyentes en la ética y la organización social. De los cercanos, por cuya cercanía histórica y documental tenemos más evidencia, podemos mencionar los que siguen: San Juan de la Cruz habla del 'desasimiento' como camino hacia la unión con Dios; Rumi, el poeta sufí, expresa que el amor divino se manifiesta en el amor humano; Ramana Maharshi irradiaba paz y respeto hacia todos los seres; Meister Eckhart decía que 'la acción justa brota del alma unificada con Dios'. Hay un artículo maravilloso de Rogelio García Mateo que culmina:

La acción, el apostolado, el servicio al prójimo, etc. son, más bien, frutos, efectos de la contemplación; en consecuencia, habrá que dudar mucho de la autenticidad de una contemplación que permanezca impasible, sin producir frutos de virtudes y buenas obras. Los efectos y las obras que han surgido de la influencia de la espiritualidad avilina e ignaciana, a lo largo de sus cinco siglos de existencia, tanto a nivel espiritual como cultural y social, son palmarios a nivel universal. (García, 2021: 260).

Los ejemplos podrían ser muchos más. Este entramado de lo posible nos señala que las reglas, aunque orgánicas de principio, pueden haber sido compiladas por personajes con liderato míticamente ligados a lo sagrado. Por decir algunos: Hammurabi y Moisés en la ley; Confucio, Platón y Aristóteles en modelos fundados conceptualmente en la virtud, la sabiduría y la justicia. El mito del líder divinizado reflejaba la necesidad de trascendencia como justificación en la estructura social, y la contemplación pudiera ser una vía para comprender esa dimensión moral primero y luego, ética del poder.

Los signos que le circundan se desparraman en los ámbitos de la estética, el ritual y los relatos. A la larga vienen mostrando trazos de expresiones culturales de añoranza del paraíso perdido. En el arte, la literatura y la música - Por decir en el área de la música, quien duda de la estética de un nivel altísimo, por no decir trascendental del Réquiem de Mozart-, encontramos intentos de representar ese estado ideal. La belleza, el Bien platónico, como categorías filosóficas, puede entenderse como una reminiscencia del paraíso, sobre todo ante el fenómeno de la maravilla y su búsqueda es también una forma de contemplación culminante en la *estupefacción inefable de lo bello* y la Bondad.

8. Lugar, tiempo y ruptura

El sentido expuesto aquí puede dar la apariencia de que difiere del mito en que su relato tiene un lugar y no se establece *en él* como un estado mental. Sin embargo, si miramos el mito hebreo el Edén (עֵדֶן) se ubicaba en un lugar. Veamos que dice la Biblia de Jerusalén en el Génesis 2: 10-15:

De Edén salía un río que regaba el jardín, y desde allí se repartía en cuatro brazos. El uno se llama Pisón: es el que rodea todo el país de Javilá, donde hay oro. El oro de aquel país es fino. Allí se encuentra el bedelio y el ónice. El segundo río se llama Guijón: es el que rodea el país de Kus. El tercer río se llama Tigris: es el que corre al oriente de Asur. Y el cuarto río es el Eufrates. Tomó, pues, Yahveh Dios al hombre y le dejó en el jardín de Edén, para que lo labrase y cuidase.

Aunque sabemos que hubo otros 'Edenes', desde los cuales surgió la civilización⁵ manifiesta como la concebimos, este del que hablamos concuerda aproximadamente con el Creciente Fértil en el Cercano Oriente, particularmente la región de Mesopotamia (entre los ríos Tigris y Éufrates) también relativamente cercano y mucho más antiguo los asentamientos de Göbekli Tepe (10,000 a 8,000 BCE). Adjudicando las influencias de rigor, las mesopotámicas y las babilónicas a la cultura hebrea, no podemos dejar de pensar, que en la zona tuvo que existir una transición de la recolección y cacería a la agricultura y de ahí a la civilización.

En cuanto al tiempo, si se puede establecer una cierta relación entre humano pre-sedentario, si se concibe la posibilidad de que aquel estado mental-neurológico y de posible estructura cerebral haya estado plenamente dispuesta a la atención sin pensamiento rumiativo, mientras, el humano sedentario, en cuya circunstancia de aumento de tiempo de ocio, la necesidad de una contabilidad de los bienes, la acumulación para el bienestar futuro, el pensamiento se transformó, las sinapsis obligadas fueron otras, el cerebro se reajusto y muy probablemente se reestructuró de manera más apta para la nueva circunstancia. Desde esta perspectiva, en el mito habría una relación directa con una especie de 'edad paradisiaca' y una ruptura con ella. El relato la señala y denota nostalgia por ella al exponer 'se dieron cuenta de que estaban desnudos'. El énfasis en la ruptura entre la pre-sedentariidad y la

⁵ Entre otros 'Edenes' se encuentran los siguientes: Valle del Nilo (Egipto), Cuenca del Indo y Ganges y Cuencas del Amarillo y Yangtsé entre otros muchos posibles. Mucho antes de estos hay signos de sedentariidad no necesariamente de continuidad en las culturas Mal 'Ta Buret' 24,000-13,000 BCE, Dolní Vestonice 24,000 BCE, Pavlovian 27,000-23,000 BCE, Gravetian 31,000-20,000 BCE cuyo fenómeno se conoce como Neolitización. Sobre este tema que antecede las periodizaciones tradicionales encontramos a la pionera arqueóloga inglesa Dorothy Garrod.

civilización, y una desacralización del humano del Edén tras comer el fruto prohibido, también es un elemento de concordancia en Génesis 3, 5-11:

«Es que Dios sabe muy bien que el día en que comiereis de él, se os abrirán los ojos y seréis como dioses, conocedores del bien y del mal.» Y como viese la mujer que el árbol era bueno para comer, apetecible a la vista y excelente para lograr sabiduría, tomó de su fruto y comió, y dio también a su marido, que igualmente comió. Entonces se les abrieron a entrambos los ojos, y se dieron cuenta de que estaban desnudos; y cosiendo hojas de higuera se hicieron unos ceñidores. Oyeron luego el ruido de los pasos de Yahveh Dios que se paseaba por el jardín a la hora de la brisa, y el hombre y su mujer se ocultaron de la vista de Yahveh Dios por entre los árboles del jardín. Yahveh Dios llamó al hombre y le dijo: «¿Dónde estás?» Este contestó: «Te oí andar por el jardín y *tuve miedo, porque estoy desnudo*; por eso me escondí.» El replicó: «¿Quién te ha hecho ver que estabas desnudo? ¿Has comido acaso del árbol del que te prohibí comer?»

La conciencia de la desnudez tras haber comido del fruto prohibido, en su interpretación más simple, denota la aparición de una moral convencional, y el cambio de mentalidad que evoca la aparición del mundo del pensamiento que distingue, que juzga y descarta. La moral del pensamiento ha relevado el comportamiento intuitivo.

9. Implicaciones investigativas

Es posible que esta perspectiva de la 'conciencia plena' nos ayude a entender los mitos aborígenes de los grupos que viven en etapas pre-agrícolas. Sus mitos que hablan de los ancestros que viven en la piedra del río, su moral intuitiva y orgánica que enfatiza en el uso de los bienes sin desperdicio alguno, la armonía atendida con la naturaleza, la perspectiva de compartir lo que se caza, el sentido de que lo que se trae a la tribu es para todos, la noción de que hay un espíritu en los fenómenos del entorno, la relación de la persona con el animal, etc., si son mirados desde esa perspectiva encuentran un terreno común que los valida. Además, nos permite valorarlos como 'el que aún vive en el estado mental al que aspira el humano que

vive en la civilización'. Es el anhelo encarnado, presente e interpelante, del que nos recuerda el pecado mortalmente colectivo de lo que hemos hecho con el planeta y, a los hombres, del de convertir a la mujer en un objeto. Adentrarnos en esa mirada, aún es posible, es una emergencia que parece inevitable en su tardanza. Allí en el horizonte se encuentra la frase que adjudicamos a Einstein: 'No sé con qué armas se peleará la tercera guerra mundial, pero la cuarta será con palos y piedras'. Puede ser que ese sea nuestro apocalipsis. De todos modos, tendríamos que retornar al mismo estado mental. O aprendemos de quienes lo mantienen o volveremos inevitablemente por el fruto del egoísmo y la destrucción. En la perspectiva cíclica de los mitos de la armonía originaria de los Lakota, Hopi, Cree o Iroqueses y su destrucción por causa de la ruptura del equilibrio por la desobediencia, el egoísmo o la violación de las leyes naturales, tendremos que atenernos a lo lógicamente inminente o a la vuelta voluntaria al origen.

10. Conclusión

En fin, el paraíso perdido, una metáfora viva que atraviesa la historia humana, es el fruto de la melancolía generada por una nostalgia de un estado mental y muy probablemente neuronal-cerebral. (Elimari & Lafargue: 2020). Su pérdida coincide con el surgimiento de la civilización, pero su recuerdo permanece para la concepción lineal del tiempo como el Alfa y el Omega. Cómo un origen del cual venimos y una esperanza de lo que aspiramos. La contemplación, como disciplina interior, ofrece una vía para reencontrarnos con ese estado original, no como evasión, sino, por el contrario, como experiencia de unidad con lo intuible. Esta experiencia es el punto de partida para el sentido de la actividad que el humano repliega sobre sí afirmándose con el mismo objeto inconsciente de su origen: la comunión por la vía de lo sensorialmente captable, con *todo*.

Referencias.

- B. Habib, Abd Al-Malik. *Kitāb waf alFirdaws La descripción del Paraíso*. Universidad de Granada, 1997.
- Breuer, Irene. "Husserl y Merleau-Ponty. El cuerpo viviente y la constitución de un (no-) lugar arquitectónico/paisajístico". *Geograficidade*, v.11, n. Especial, (Artigos. Outono, 2021)
- Delgado González. José Antonio; Rodríguez Fernández, María Isabel. "El nuevo paradigma integral", *Interpsiquis* Febrero-Marzo, 2010, 1-9.
- Elimari, Nassim; Lafargue Gilles. "Network Neuroscience and the Adapted Mind: Rethinking the Role of Network Theories in Evolutionary Psychology", *Frontiers in Psychology*, Sept. (2020) DOI: 10.3389/fpsyg.2020.545632.
- Fernández Cazzola, Catalina. "Nostalgia y psicología ¿Qué rol cumple?" *Neuroclass*, consultado el 27-9-2025. <https://neuro-class.com/nostalgia-y-psicologia-que-rol-cumple/>
- Gallery Kovacs, Maureen. *The Epic of Gilgamesh*, Stanford, CA: Stanford University Press, 1989, Tablet X (consejo de Siduri)
- García Mateo, Rogelio. "La contemplación en Ignacio de Loyola y en Juan De Ávila", *Specula*, núm. 1, (2021): 260.
- Goilean, Cristina; et al, "Mindfulness en el ámbito del trabajo y de las organizaciones." *Papeles del Psicólogo*, 41 no.2, 2020.
- González Costa, Amina. *Un ejemplo de la hermenéutica sufi del Corán en Al-Andalus: El comentario coránico Īdah Al-Hikma, de Ibn Barrayan (M. 536/1141) de Sevilla*, Córdoba: Almuzara, 2009.
- Groeneveld, Emma, *Las sociedades cazadoras-recolectoras de la prehistoria*, Reino Unido: World History Publishing, 2026. <https://www.worldhistory.org/trans/es/2-991/las-sociedades-cazadoras-recolectoras-de-la-prehis/>
- Harari, Yuval Noah. *De animales a dioses. Breve historia de la humanidad*. México, Debate, 2016.
- Harari, Yuval Noah. *Homo deus. Breve historia del mañana*. México, Debate, 2018.
- Hilker, Mary Catherine. "Desire, Gender, and God-Talk: Sara Coakley's Feminist Contemplative Theology". *Modern Theology* 30 (2014).
- Hüni, Heinrich. "La liberación de la fenomenología en Diálogos en un camino de campo de Martin Heidegger", *Acta fenomenológica latinoamericana*. Volumen III, 2009, 45-54.
- Lajoie, D. H., & Shapiro, S. I. (1992). "On defining transpersonal psychology". *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient*, 35(2), 63–68.
- Lee, Richard B. "La subsistencia de de los bosquimanos !kung: un análisis de input-output" en *Antropología económica. Estudios etnográfico*. (Barcelona: Anagrama, 1981) <https://www.scribd.com/document/261416947/Lee-Richard-B-La-Subsistencia-de-Los-Bosquimanos-Kung-Un-Analisis-de-Input-output>

- López Baralt, Luce, "Los lenguajes infinitos de San Juan de la Cruz e Ibn-Árabi de Murcia." *Punto y Coma, Revista Interdisciplinaria*, Segunda etapa, Vol. XVII 2024, 7-13. <https://www.sagrado.edu/puntoycomaxvii2024>
- Pico della Mirandola, Giovanni, *Sobre la dignidad del hombre*, trad. Luis Martínez Gómez Madrid: Editorial Tecnos, 1984.
- Rodríguez Salazar, María Clara; Montoya, Juan Carlos. "Entrenamiento en el mantenimiento de la atención en deportistas y su efectividad en el rendimiento", *Acta Colombiana de Psicología*, vol.9, no.1, 2006.
- Sahlins, Marshall. *The Original Affluent Society*. New York: Routledge Classics, 2017. <https://files.libcom.org/files/Sahlins%20-%20Stone%20Age%20Economics.pdf>
- Wildschut T, Sedikides C, Arndt J, Routledge C. "Nostalgia: content, triggers, functions". *Journal of personality and social psychology* 91, 2006 (5), 975 DOI 10.1037/0022-3514.91.5.975