

# Ken Wilber

## Transpersonal



Ken Wilber es considerado como uno de los grandes investigadores y escritores espirituales de nuestro tiempo, es la figura cumbre de la Psicología Transpersonal, y el primero en haber desarrollado una teoría de campo unificado de la conciencia. Su obra supone una síntesis espléndida de las grandes tradiciones psicológicas, filosóficas y espirituales que constituyen la "Sabiduría Perenne". Con un gesto integrador sorprendente, Ken Wilber teje todos los fragmentos dispersos de la psicología, la antropología, la espiritualidad, los estudios culturales, la teoría literaria, la ecología y la transformación planetaria en una sólida visión del mundo moderno y postmoderno.

---

### Artículos

1. [Filosofía Perenne](#)
2. [Psicoterapia y Espiritualidad](#) Pág. 9
3. [La Gran Cadena del Ser](#) Pag . 20
4. [Testigo del Ser](#) Pág. 25
5. [Política y Espiritualidad](#) Pág. 26
6. [La Pasión de Ken Wilber](#) Pág. 29
7. [El Desarrollo Espiritual](#) Pág. 35
8. [Los Cuatro Cuadrantes](#) Pág. 41
9. [Charla sobre Ken Wilber \(Los Bodhisattvas van a tener que ser políticos\)](#) Pág. 43
10. [Biografía de Ken Wilber](#) Pág. 50
11. [Wilber Links Enlaces](#)

## Filosofía Perenne

### por Ken Wilber

La Filosofía Perenne es esa visión del mundo que comparten la mayor parte de los principales maestros espirituales, filósofos, pensadores e incluso científicos del mundo entero. Se la denomina "perenne" o "universal" porque aparece implícitamente en todas las culturas del planeta y en todas las épocas. Los mismo lo encontramos en India, México, China, Japón y Mesopotamia, que en Egipto, el Tíbet, Alemania o Grecia. Y dondequiera que la hallamos presenta siempre los mismos rasgos fundamentales: es un acuerdo universal en lo esencial.

Para nosotros, los hombres contemporáneos, que somos prácticamente incapaces de ponernos de acuerdo en nada, esto es algo que se nos hace difícil de creer. Como lo resumió Alan Watts: "Apenas somos conscientes de la extraordinaria singularidad de nuestra propia postura, de modo que nos resulta muy difícil de

admitir el hecho evidente de que haya existido un consenso filosófico único, de amplitud universal, que ha sido sostenido por muchos (hombres y mujeres) que han compartido las mismas experiencias y han transmitido esencialmente la mismas enseñanzas, hoy o hace seis mil años, y desde Nuevo México en el Lejano Oeste hasta Japón en el Lejano Oriente.

Esto es realmente muy notable. Creo que estas verdades de naturaleza universal constituyen fundamentalmente el legado de la experiencia universal del conjunto de la humanidad, que en todo tiempo y lugar ha llegado a un acuerdo sobre ciertas profundas verdades referidas a la condición humana y sobre cómo acceder a lo Trascendente. Esta es una forma de describir lo que es la *Philosophia perennis*.

TKW: Dices que la filosofía perenne es esencialmente la misma en culturas muy diversas. Pero modernamente se afirma que es el lenguaje y la cultura lo que modela todo nuestro conocimiento. En caso de ser esto cierto, y dado que las diversas culturas y lenguajes son muy diferentes entre sí, cabría la posibilidad de que apareciera alguna verdad universal o colectiva sobre la condición humana. Desde este punto de vista no existe una condición humana, como tal, sino tan sólo historia humana; y esa historia es muy diferente en cada caso. ¿Qué opinas respecto de toda esta noción de relatividad cultural?

KW: Hay mucha verdad en ello. Existen, sin duda, una diversidad de culturas que poseen un diferente “conocimiento local”, y la investigación de esas diferencias constituye un actividad muy interesante. Pero si bien es cierta la existencia de una relatividad cultural, ello no es toda la verdad.

Además de las diferencias culturales evidentes, como son el tipo de alimentación, las estructuras lingüísticas o las costumbres de apareamiento, por ejemplo, existen también muchos otros fenómenos en la existencia humana que son, en gran medida, universales o colectivos. El cuerpo humano, tiene por ejemplo doscientos ocho huesos, un corazón y dos riñones, tanto si se trata de un habitante de New York como de Mozambique, y tanto hoy día como hace miles de años. Estas características universales constituyen lo que se denomina “estructuras profundas” porque son esencialmente las mismas en todas partes. Sin embargo, para que las diversas culturas utilicen esas estructuras profundas de maneras muy diversas, como los chinos que vendaban los pies de sus mujeres o los de Ubangi que estiraban sus labios, o bien el uso de tatuajes y de prendas de vestir, los juegos, el sexo y el parto, todo lo cual varía considerablemente de una cultura a otra. Todas estas variables reciben el nombre de “estructuras superficiales”, porque son locales en vez de universales.

Esto mismo ocurre también en el ámbito de la mente humana. La mente humana posee estructuras superficiales que varían entre las distintas culturas, y estructuras profundas que permanecen esencialmente idénticas independientemente de la cultura considerada. Aparezca donde aparezca, la mente humana tiene la capacidad de formar imágenes, símbolos, conceptos y reglas. Las imágenes y símbolos particulares pueden variar de una cultura a otra, pero lo cierto es que la capacidad de formar esas estructuras mentales y lingüísticas- y las propias estructuras en sí- es esencialmente la misma en todas partes. Del mismo modo que el cuerpo humano produce pelo, la mente humana produce símbolos. Las estructuras mentales superficiales varían considerablemente entre sí, pero las estructuras mentales profundas son, por su parte, extraordinariamente similares. Ahora bien, al igual que el cuerpo humano produce universalmente pelo y que la mente produce universalmente ideas, el espíritu humano también produce universalmente intuiciones sobre lo Divino. Y esas intuiciones y vislumbres configuran el núcleo de las grandes tradiciones espirituales del mundo entero. Y una vez más, aunque las estructuras superficiales de las grandes tradiciones de sabiduría sean, desde luego, muy diferentes entre sí, sus estructuras profundas, por el contrario, son muy similares y algunas veces idénticas. La filosofía perenne se ocupa fundamentalmente de las estructuras profundas del encuentro humano con lo Divino. Porque aquellas verdades sobre las cuales los hindúes, los cristianos, los budistas, los taoístas y los sufíes se hallan en completo acuerdo, suelen referirse a

algo profundamente importante, algo que nos habla de verdades universales y de significados últimos, algo que toca la esencia fundamental de la condición humana.

TKW: A primera vista, resulta difícil ver en que podrían estar de acuerdo el budismo y el cristianismo. **¿Cuáles son, pues, los principios fundamentales de la filosofía perenne? ¿Podrías postular sus tópicos fundamentales? ¿Cuántas son esas verdades profundas y esos puntos de acuerdo fundamentales?**

KW: Son muchos, pero veamos los siete que considero más importantes. **1º- el espíritu existe. 2º- el espíritu está dentro de nosotros. 3º- a pesar de ello, la mayor parte de nosotros vivimos en un mundo de ignorancia, separación y dualidad, en un estado de caída ilusorio, y no nos percatamos de ese Espíritu interno. 4º- hay una salida para ese estado de caída, de error o de ilusión; hay un Camino que conduce a la liberación. 5º- si seguimos ese camino hasta el final llegaremos a un Renacimiento, a una Liberación Suprema. 6º- esa experiencia marca el final de la ignorancia básica y el sufrimiento. 7º- el final del sufrimiento conduce a una acción social amorosa y compasiva hacia todos los seres sensibles.**

TKW: ¡Has dicho muchas cosas! Vayamos paso a paso. Dices que **el espíritu existe.**

KW: El Espíritu existe, Dios existe, existe una Realidad Suprema, ya sea que se le de el nombre de Brahman, Dharmakaya, Yahwel, Atón, Kether, Tao, Allah, Shiva, : “Muchos son los nombres que recibe lo Uno”.

TKW: Pero ¿Cómo sabes que el Espíritu existe? Los místicos dicen que existe pero ¿en que basan esa afirmación?

KW: En la experiencia directa. Sus afirmaciones no se basan en meras creencias, ideas, teorías o dogmas, sino en la experiencia directa, en la experiencia espiritual Real. Esto es lo que diferencia a los verdaderos místicos de los religiosos dogmáticos.

TKW: Pero ¿qué hay del argumento de la experiencia mística no es un conocimiento válido porque es inefable y por consiguiente incomunicable?.

KW: Ciertamente la experiencia mística es inefable y no puede traducirse enteramente en palabras, pero lo mismo ocurre con cualquier otra experiencia, ya se trate de una puesta de sol, el sabor de un trozo de tarta o la armonía de una fuga de Bach.

En cualquiera de estos casos debemos haber tenido la experiencia real para saber de que se trata. Pero no por ello se debe concluir que la puesta de sol, la tarta o la música no existen o son experiencias no válidas. Además, aunque la experiencia mística sea, en gran medida, inefable, puede ser comunicada o transmitida. Así, por ejemplo, de la misma manera que la danza se puede enseñar aunque no se pueda transmitir con palabras, también es posible aprender una determinada práctica espiritual bajo la tutela de un determinado maestro espiritual.

TKW: Pero esa experiencia mística que tan verdadera le parece al místico bien podría estar equivocada. Los místicos pueden afirmar que están fundiéndose con Dios pero ésa no es ninguna garantía de que lo que dicen es lo que ocurre en realidad. Ningún conocimiento es absolutamente seguro.

KW: Estoy de acuerdo en que la experiencia mística no es más cierta que cualquier otra experiencia directa. Pero ese argumento, lejos de echar por tierra las afirmaciones de los místicos, los eleva, en realidad, al mismo estatus que yo definitivamente acepto. En otras palabras, el mismo argumento que se puede aducir en contra del conocimiento místico puede aplicarse, en realidad, a cualquier otra forma de conocimiento basado en la experiencia evidente, incluida la

experiencia empírica. Creo que estoy mirando la luna, pero bien pudiera estar errado; los físicos creen en la existencia de los electrones, pero podrían estar equivocados; los críticos consideran que Hamlet fue escrito por un personaje histórico llamado Shakespeare, pero podrían estar en un error, etc. ¿Cómo podemos estar seguros de la veracidad de nuestras afirmaciones? Mediante más experiencias. Pues bien, eso es precisamente lo que han estado haciendo históricamente los místicos a lo largo de décadas, siglos y milenios: comprobar y refinar sus experiencias, un récord de constancia histórica que hace palidecer incluso a la ciencia moderna. El hecho de que este argumento, lejos de echar por tierra las afirmaciones de los místicos, lo que hace es conferirles de una manera sumamente adecuada – a mi juicio- el estatus de auténticos expertos e informados sobre su especialidad y, por consiguiente, los únicos verdaderamente capacitados para establecer aseveraciones al respecto.

TKW: Muy bien. Pero a menudo he escuchado que la visión mística bien podría tratarse de una patología esquizofrénica ¿Cómo contestarías a esa acusación?

KW: No creo que nadie ponga en duda que ciertos místicos presentan rasgos esquizofrénicos y aun que haya esquizofrénicos que experimentan intuiciones místicas. Pero desconozco a cualquier autoridad en la materia que crea que las experiencias místicas son básicas y primordialmente alucinaciones esquizofrénicas.

Está claro que también conozco a muchas personas no cualificadas que así lo piensan, y que resultaría difícil convencerlas de lo contrario en el breve espacio de este entrevista. Diré, tan solo, que las prácticas espirituales y contemplativas utilizadas por los místicos- como la oración contemplativa o la meditación- pueden ser muy poderosas pero no lo suficiente como para atraer a un montón de hombres y mujeres normales, sanos y adultos y, en el curso de unos pocos años, convertirlos en esquizofrénicos delirantes. El Maestro de Zen Hakuin transmitió su enseñanza a ochenta y tres discípulos que se encargaron de revitalizar y organizar el Zen japonés. Ochenta y tres esquizofrénicos alucinados no podrían ponerse de acuerdo ni siquiera para ir al baño...¿Qué habría pasado con el Zen japonés si éste hubiera sido el caso?

TKW: (Risas) Una última objeción ¿No es acaso posible que la noción de “ser uno con el espíritu” no sea más que un mecanismo de defensa regresivo para proteger a una persona contra el pánico ante la muerte y lo impermanente?

KW: Si la “unidad con el Espíritu” fuese simplemente algo más en lo que uno cree y se tratara, por lo tanto, de una idea o una esperanza, entonces ciertamente suele formar parte de la “proyección de inmortalidad” de una persona, es decir, de un sistema de defensa diseñado- como he intentado explicar en mis libros “Después del Edén” y “Un Dios sociable”- para protegerse mágica o regresivamente de la muerte bajo la promesa de una prolongación o continuación de la vida. Pero la experiencia de unidad atemporal con el Espíritu no es una idea o un deseo; es una aprehensión directa. Y sólo podemos considerar esa experiencia directa de tres maneras diferentes: -afirmar que se trata de una alucinación, a lo cual acabo de responder; -asegurar que es un error, cosa que también he rebatido, -o aceptarla como lo que dice ser: una experiencia directa de nuestro Ser Espiritual.

TKW: Por lo que dices, el misticismo genuino, a diferencia de la religión dogmática, es científico, porque se basa en la evidencia y la comprobación experimental directa ¿Es así?

KW: efectivamente. Los místicos te piden que no creas absolutamente en nada y te ofrecen un conjunto de experimentos para que los verifiques en tu propia conciencia.

El laboratorio del místico es su propia mente y el experimento es la meditación. Tu mismo puedes verificar y comparar los resultados de tu experiencia con los resultados de otros que también hayan llevado a cabo el mismo experimento.

A partir de ese conjunto de conocimiento experimental, consensualmente validado, llegas a ciertas leyes del espíritu, o a ciertas “ verdades profundas” si prefieres llamarlo así.

TKW: Y esto nos lleva de nuevo a la filosofía perenne, a la filosofía mística y a sus siete grandes principios. **El segundo principio** era: el espíritu está dentro de ti.

KW: El espíritu está dentro de ti, hay todo un universo en tu interior. El asombroso mensaje de los místicos es que en el centro mismo de tu ser, tú vives la divinidad. Estrictamente hablando Dios no está dentro ni fuera- ya que el Espíritu trasciende toda dualidad- pero uno lo descubre buscando fuertemente adentro, hasta que ese “adentro” termina convirtiéndose en “más allá”. El Chandogya Upanishad nos ofrece la formulación más conocida de esta verdad inmortal cuando dice. “En la misma esencia de tu ser no percibes la Verdad, pero en realidad está ahí. En eso, que es la esencia sutil de tu propio ser, todo lo que existe Es.

Esa esencia invisible es el Espíritu del universo entero. Eso es lo Verdadero, eso es el Ser. ¿Y tú ? Eso eres tú”. Tat Tuam Asi, tú eres Eso. Es innecesario decir que el “tú” que es “Eso”, el tú que es Dios, no es tu identidad individual y separada, el ego, ésta o aquella identidad, el Sr. o la Sra. de Tal. De hecho, el yo individual o ego es precisamente lo que impide que tomemos conciencia de tu Identidad Suprema.

Ese “tú”, por el contrario, es nuestra esencia más profunda, o si lo preferimos, nuestro aspecto más elevado, la esencia sutil- como lo describe el Upanishad- que trasciende nuestro ego mortal y participa directamente de lo Divino. En el judaísmo se le llama el Ruach, el espíritu divino y supraindividualidad que se halla en cada uno de nosotros, y que se diferencia del nefesh, el ego individual. En el cristianismo, por su parte, es el pneuma, el espíritu que mora en nosotros y que es de la misma naturaleza que Dios, y no la psique o alma individual que, en el mejor de los casos, solo puede adorar a Dios. Como dijo Coomaraswamy, la distinción entre el espíritu inmortal y eterno de una persona y su alma individual y mortal (el ego) constituye un principio fundamental de la filosofía perenne.

TKW: San Pablo dijo: “Vivo. Pero no soy yo, sino Cristo, quien vive en mí”. ¿Estás diciendo que San Pablo descubrió su verdadera Identidad, que era uno con Cristo y que éste sustituyó a su antiguo y pequeño ego, su alma o psique individual?

KW: Así es. Tu Ruach o fundamento es la Realidad Suprema, no tu nefesh, tu ego. Si crees que tu ego individual es Dios estás evidentemente en un gran aprieto. De hecho, estarías padeciendo una psicosis, una esquizofrenia paranoide. No es eso, por cierto, lo que conciben los más grandes filósofos y sabios del mundo.

TKW: Pero entonces ¿por qué no hay más gente que sea consciente de eso? Si el espíritu está realmente en nuestro interior ¿por qué no es evidente para todo el mundo?.

KW: Muy bien . Entremos ahora en el **tercer punto**. Si realmente soy uno con Dios ¿por qué no me doy cuenta? Algo me está separando del espíritu ¿Por qué esta Caída? ¿Cuál ha sido el error?. Las diferentes tradiciones dan diferentes respuestas a este asunto, pero todas ellas concluyen fundamentalmente en lo siguiente:

“no puedo percibir mi Verdadera Identidad, mi unión con el Espíritu, porque mi conciencia está obnubilada y obstruida por alguna actividad; aunque recibe muchos nombres diferentes, es simplemente la actividad de contraer y centrar la conciencia en mi yo individual, en mi ego personal. Mi conciencia no se halla abierta, relajada y centrada en Dios, sino cerrada, contraída y centrada en mí mismo. Y es precisamente la identificación con esa contracción en mí mismo y la consiguiente exclusión de todo lo demás lo que me impide encontrar o descubrir mi identidad anterior, mi verdadera identidad con el Todo”. Mi naturaleza

individual “el hombre natural” ha caído y vive en en el error, separado y alienado del Espíritu y del resto del mundo. Estoy separado y aislado del mundo de “ahí afuera”, un mundo que percibo como si fuera completamente externo, ajeno y hostil a mi propio ser. En cuanto a mi propio ser en sí, desde luego que no parece ser uno con el Todo, con todo lo que existe, uno con el Espíritu Infinito, sino que, por el contrario, permanece encerrado y aprisionado dentro de las paredes limitadoras de este cuerpo mortal.

TKW: Esta situación suele llamarse “dualismo” ¿no es así?

KW: Así es. Me divido a mí mismo en un “sujeto” separado del mundo de los “objetos” ubicados ahí fuera y, a partir de ese dualismo original, sigo dividiendo el mundo en todo tipo de opuestos en conflicto: placer y dolor, bien y mal, verdad y mentira, etc. Según la filosofía perenne, la conciencia que se halla dominada por el dualismo sujeto-objeto, no puede percibir la realidad tal como es, la realidad en su totalidad, la realidad como Identidad Suprema. En otras palabras: el error es la contracción de uno mismo, la sensación de identidad separada, el ego. El error no descansa en algo que hace el pequeño yo, sino en algo que es.

Y aún más: ese ser contraído, ese sujeto aislado “aquí dentro”, al no reconocer su verdadera identidad con el Todo experimenta una aguda sensación de carencia, de privación, de fragmentación. En otras palabras: la sensación de estar separado, de ser un individuo separado, da nacimiento al sufrimiento, da nacimiento a la “caída”.

El sufrimiento no es algo que ocurre al estar separado, sino que es algo inherente a esa condición. “Pecado”, “sufrimiento” y “yo” no son sino diferentes nombres para un mismo proceso que consiste en la contracción y fragmentación de la conciencia.

Por eso es imposible rescatar al ego del sufrimiento. Como dijo Gautama el Buda: para poner fin al sufrimiento debes abandonar al pequeño yo o ego; pues ambas cosas nacen y mueren al mismo tiempo.

TKW: Así que este mundo dualista es el mundo de la caída y el pecado original, es la contracción del ser, la autocontracción en cada uno de nosotros. ¿Y estás diciendo que no son sólo los místicos orientales sino también los occidentales quienes definen el pecado y el Infierno como algo inherente al estado de identidad separada?

KW: Al yo separado y a su codicia, deseo y huída carentes de amor. Si, desde luego. Es cierto que Oriente- y en especial el budismo y el hinduismo- hacen mucho incapie en equiparar al Infierno – o Samsara- con el ego separado e individualista. Pero en los escritos de los místicos católicos, de los gnósticos, de los cuáqueros, de los cabalistas y de los místicos islámicos también nos encontramos con los mismos tópicos. Al respecto, mi escrito favorito pertenece al extraordinario William Law, un místico cristiano inglés del siglo XVIII. Te lo leeré “He aquí la verdad resumida. Todo pecado, toda muerte, toda condenación y todo infierno no son sino el reino del yo, del ego. Las diversas actividades del narcisismo, del amor propio y del egoísmo que separan el alma de Dios y abocan a la muerte y al infierno eterno”. O las palabras del sufí Abi l-Khayr: “ No hay Infierno sino individualidad, no hay Paraíso sino altruismo”. También encontramos este mismo tipo de declaraciones entre los místicos cristianos, como nos lo demuestra la afirmación de la Teología germánica de que “ lo único que arde en el infierno es el ego”.

TKW: Sí, entiendo. Así que la trascendencia del “pequeño yo” conduce al descubrimiento del “ gran Yo”.

KW: En efecto. En sánscrito, este “ pequeño yo” o alma individual se denomina ahamkara, que significa “nudo” o “contracción”; y es este ahamkara, esta contracción dualista o egocéntrica de la conciencia, lo que constituye la raíz misma del estado de caída.

Llegamos así al **cuarto gran principio** de la filosofía perenne: hay una forma de superar la Caída, una forma de cambiar este estado de cosas, una forma de desatar el nudo de la ilusión y el error básico.

TKW: Tirar al tacho al ego individualista.

KW: (risas). Así es. Rendirse o morir a esa sensación de ser una identidad separada, al pequeño yo, a la contracción sobre uno mismo. Si queremos descubrir nuestra identidad con el Todo debemos abandonar nuestra identificación errónea con el ego aislado. Pero esta Caída se puede revestir instantáneamente comprendiendo que, en realidad, nunca ha tenido lugar, ya que solo existe Dios y, por consiguiente, el yo separado nunca ha sido más que una ilusión. Sin embargo, para la mayor parte de nosotros, esa situación debe ser superada gradualmente paso a paso. **En otras palabras, el cuarto principio de la filosofía perenne afirma que existe un Camino y que, si lo seguimos hasta el final, terminará conduciéndonos desde el estado de caída hasta el estado de iluminación, desde el Samsara hasta el Nirvana, desde el Infierno hasta el Cielo**

TKW: ¿Es la meditación ese Camino?

KW: Bien. Podríamos decir que hay diversos “caminos” que constituyen lo que estoy llamando genéricamente “el Camino” y nuevamente se trata de diferentes estructuras superficiales que comparten todas ellas la misma estructura profunda. En el hinduismo, por ejemplo, se dice que hay cinco grandes caminos o yogas. “Yoga” significa sencillamente “unión”, la unión del alma con la Divinidad. La palabra inglesa yoke, la castellana yugo, la hitita yugan, la latina jugum, la griega zugon y muchas otras proceden de la misma raíz. En este sentido, cuando Cristo dice: “Mi yugo es leve”, está queriendo decir “Mi yoga es fácil”. Pero quizá podamos simplificar todo esto diciendo que todos esos caminos, ya sean hinduistas o provenientes de cualquier otra tradición de sabiduría, se dividen en dos grandes caminos.

A este respecto se me ocurre otra cita para ilustrar este punto. Es de Swami Ramdas: “Hay dos caminos, uno de ellos consiste en expandir tu ego hasta el infinito y el segundo en reducirlo a la nada”; el primero es una vía de conocimiento mientras que el segundo, por el contrario, es una vía devocional. Un Jnani (sabio hindú) dice: “Yo soy Dios, la Verdad universal”. Un Devoto, por su parte, dice: “Yo no soy nada ¡Oh Dios! Tú lo eres todo”. En ambos casos desaparece la sensación de identidad separada”. La clave del asunto es que cualquiera de estos dos casos el individuo que recorre el Camino trasciende o muere al pequeño yo y redescubre, o resucita, a su Identidad Suprema con el Espíritu universal. Y eso nos lleva al **quinto gran principio** de la filosofía perenne, es decir, el del **Renacimiento, la Resurrección o la Iluminación**. El pequeño yo debe morir para que dentro de nuestro ser pueda resucitar el gran Yo. Las distintas tradiciones describen esa muerte y nuevo renacimiento con nombres muy diversos. Así, por ejemplo, en el cristianismo recibe los nombres de Adán – a quien los místicos llaman el “Hombre Viejo” u “Hombre Externo” y del que se dice que abrió las puertas del Infierno – y de Jesús- el “Hombre Nuevo” u “Hombre Interno” que abre las puertas del Paraíso-.En opinión de los místicos, la muerte y resurrección de Jesús constituye el arquetipo de la muerte del yo separado y la resurrección a un destino nuevo y eterno dentro de la corriente de la conciencia, a saber, el Ser Divino o Crístico y su Ascensión. Como dijo San Agustín: “Dios se hizo hombre para que el hombre pudiera hacerse Dios”. En el cristianismo, este proceso de retorno desde la condición “humana” a la condición “Divina”, de la persona externa a la persona interna, se denomina “Metanoia”, una palabra que significa tanto “arrepentimiento” como “transformación”. En tal caso, nos arrepentimos del pequeño yo (el ego individualista) y nos transformamos en el Ser (o Cristo), de modo que, como afirmaba San Pablo, “no soy yo sino Cristo quien vive en mí”. De manera similar, el islam denomina tawbah ( que significa “arrepentimiento”) y también galb (que significa “transformación”) a esa muerte y resurrección que Al-Bistami resume del siguiente modo:” Olvidarse de sí es recordar a Dios”. Tanto en el hinduismo como

en el budismo se describe esta muerte y resurrección siempre como la muerte del alma individual (jivatman) y el despertar a esa verdadera naturaleza de la persona que los hindúes describen metafóricamente como Totalidad del Ser (Brahman) y los budistas describen como Apertura Pura (Shunyata). El momento en que tiene lugar esa ruptura o renacimiento se denomina iluminación o liberación (Moksha o Kaivalya). El Lankavatara Sutra describe la experiencia de la iluminación como “una transformación completa en la misma esencia de la conciencia”. Esta “transformación” consiste simplemente en desactivar la tendencia habitual a crear un yo separado y substancial donde, de hecho, sólo existe una conciencia clara, abierta y amplia. El Zen denomina Satori o Kensho a esta transformación o Metanoia.

“Ken” significa verdadera naturaleza y “sho” significa “ver directamente”. Ver directamente nuestra verdadera naturaleza es convertirse en un Ser totalmente autorrealizado. Y como dijo el Maestro Eckhart: “En esta transformación he descubierto que Dios y yo somos lo mismo”.

TKW: ¿La iluminación se experimenta realmente como una muerte real o esto no es más que una metáfora?

KW: En realidad esto se refiere a la muerte del ego individualista. Los relatos de esa experiencia, que pueden ser muy dramáticos pero también muy sencillos y nada espectaculares; afirman claramente que de repente te despiertas y descubres que, entre otras cosas, y por más extraño que pueda parecer, tu verdadero ser es todo lo que has estado mirando hasta ese momento, que literalmente eres uno con todo lo manifestado, uno con el universo y que, en realidad, no te vuelves uno con Dios y el todo, sino que entonces tomas conciencia de que eternamente has sido esa unidad sin haberte percatado antes de ello. Pero junto a ese sentimiento, junto al descubrimiento del Ser que todo lo impregna, se experimenta también la sensación muy concreta de que tu pequeño ego ha muerto, que ha muerto de verdad. El Zen llama al Satori “la Gran Muerte”. Eckhart era igual de categórico. “El alma-dijo- debe darse a sí misma”. Coomaraswamy dice: “Solo cuando nuestro ego muere comprendemos finalmente que no hay nada con lo que podamos identificarnos y entonces podemos transformarnos realmente en lo que ya somos”.

TKW: ¿Al trascenderse el pequeño ego se descubre la eternidad?

KW (Larga pausa). Sí, siempre que no consideremos que la eternidad es un tiempo que no acaba nunca sino un momento sin tiempo, el presente eterno, el ahora atemporal.

El SER no mora para siempre en el tiempo sino en el presente atemporal previo al tiempo, previo a la historia, al cambio, a la sucesión. El espíritu, el Ser, está presente en el sentido de ser Pura Presencia, no en el de estar en un ahora interminable que es una noción más bien espantosa. En cualquiera de los casos, el **sexto gran principio** fundamental de la filosofía perenne afirma que la iluminación o liberación pone fin al sufrimiento. Lo que causa el sufrimiento es el apego y el deseo de nuestra identidad separada; y lo que pone fin al sufrimiento es el camino meditativo que trasciende al pequeño yo y al deseo y el apego. El sufrimiento es inherente a ese nudo o contracción llamado ego y la única forma de acabar con el sufrimiento es trascender el ego.

No se trata que después de la iluminación, o después de la práctica espiritual en general, ya no sientas dolor, angustia, miedo o daño. Todavía sientes eso, sí. Lo que simplemente ocurre es que esos sentimientos ya no amenazan tu existencia y, por tanto, dejan de constituir un problema para ti. Ya no te identificas con ellos, ya no los dramatizas, ya no tienen energía, ya no te resultan amenazadores. Por una parte, ya no hay ningún ego fragmentado que pueda sentirse amenazado y, por otra, nada puede amenazar a ese gran Yo del Ser original y auténtico, puesto que, siendo el Todo, no hay nada ajeno a él que pueda hacerle daño. Esta situación produce una profunda relajación y distensión del corazón. Por más sufrimiento que experimente ahora el individuo, su verdadero Yo no se siente amenazado. El sufrimiento puede presentarse y puede desaparecer, pero ahora la persona está

firmemente asentada y segura en “la paz que sobrepasa el entendimiento”. El sabio experimenta el sufrimiento, pero éste no le hace “daño”. Y como es consciente del sufrimiento, se siente motivado por la compasión y el deseo de ayudar a quienes sufren y creen en la realidad del sufrimiento.

TKW: Lo cual nos lleva al **séptimo punto**, la motivación del iluminado.

KW: Si. Se dice que la verdadera iluminación deriva en una acción social inspirada por la misericordia y la compasión, en un intento de ayudar a todos los seres humanos a alcanzar la Liberación Suprema. La actividad iluminada no es más que un servicio desinteresado. Como todos somos uno en el mismo Ser, entonces, al servir a los demás estoy sirviendo a mi propio Ser.

## **Psicoterapia y Espiritualidad**

**por Ken Wilber**

Pregunta EZ: Por favor explícanos tu visión sobre la interfase existente entre la psicoterapia y la religión.

Respuesta KW: ¿Y que entiendes por religión? ¿El fundamentalismo, el misticismo, la religión exotérica o la religión esotérica?

EZ: Muy bien. Podríamos empezar por ahí. Creo que, en tu libro “Un Dios sociable” presentas once definiciones diferentes, once formas distintas de utilizar la palabra religión.

KW: Lo que quiero decir es que no podemos hablar de ciencia y religión, de psicoterapia y religión, o de filosofía y religión mientras no nos pongamos de acuerdo en lo que entendemos por religión. Para nuestros fines actuales creo que, por lo menos, deberíamos recurrir a la distinción entre las llamadas religiones exotéricas y religiones esotéricas. La religión exotérica o “externa” es una religión mítica, una religión tremendamente literal, que cree, por ejemplo, que Moisés separó las aguas del Mar Rojo, que Cristo nació de una virgen, que el mundo se creó en siete días, que una vez llovió literalmente maná del cielo, etcétera.

Las religiones exotéricas del mundo entero se afirman en este tipo de creencias y dogmas. Los hindúes, por ejemplo, creen que la tierra descansa sobre la espalda de un elefante y que éste, a su vez, se apoya sobre una tortuga que reposa sobre una serpiente. Pero cuando les preguntamos “Y en qué se apoya la serpiente?”, te contestan: “Hablemos de otra cosa”. Si les hiciéramos caso tendríamos que creer que Lao Tzu tenía novecientos años cuando nació, que Krishna hizo el amor a diez mil pastorcillas, que Brahma brotó de una grieta en un huevo cósmico, etc. Así son las religiones exotéricas, un conjunto de sistemas de creencias que intentan explicar los misterios del mundo en términos míticos más que en términos de experiencia directa o de evidencia concreta.

EZ: De modo que la religión exotérica o externa es, fundamentalmente, una cuestión de creencias, no de evidencia.

KW: Así es, y si crees en todos esos mitos te salvarás mientras que, sino crees en ellos, irás al Infierno. Desde ese punto de vista no hay otra alternativa posible. Este tipo de religión literal y dogmática se encuentra en todos los rincones del mundo. Yo no discuto nada de eso, lo único que afirmo es que ese tipo de religión, la religión exotérica, no tiene nada que ver con la religión mística, vivencial y experimentable. Ese es el tipo de religión o espiritualidad que verdaderamente me interesa.

EZ: ¿Qué significa esotérico?

KW: Interno u oculto. Una religión no es esotérica o mística porque sea oculta, secreta o algo por el estilo, sino porque es una cuestión de experiencia directa y de conciencia personal. La religión esotérica no te pide que tengas fe en nada o que te sometas dócilmente a algún dogma. La religión esotérica, por el contrario, consiste en un conjunto de experimentos personales que llevas a cabo científicamente en el laboratorio de tu propia conciencia. Como toda ciencia que se precie, la religión esotérica no se basa en las creencias o los deseos sino en una experiencia directa válida y verificada públicamente por un grupo de iguales que también han llevado a cabo el mismo experimento. Ese experimento es la meditación.

EZ: Pero la meditación es privada.

KW: No, no lo es. No es más privada, digamos, por ejemplo, que las matemáticas. No existe la menor evidencia sensorial o empírica de que el cuadrado de  $-1$  sea igual a uno. La veracidad o falsedad de este tipo de afirmaciones descansa exclusivamente en su conformidad o inadecuación a ciertas reglas de lógica interna. Así pues, en el mundo externo no es posible encontrar ningún número negativo; eso sólo existe en nuestra propia mente. Pero que sólo exista en nuestra mente no significa que sea falso, no implica que sea conocimiento privado y que no pueda ser validado públicamente.

Su veracidad, por el contrario, es validada por una comunidad de matemáticos experimentados, personas que conocen la forma de realizar el experimento lógico necesario para decidir su verdad o su falsedad. Exactamente del mismo modo, el conocimiento meditativo es un conocimiento interno. Pero, al igual que ocurre con las matemáticas, se trata de un conocimiento que puede ser validado públicamente por una comunidad de meditadores experimentados que conocen la lógica interna de la experiencia contemplativa. La veracidad del teorema de Pitágoras, por ejemplo, no se determina por sufragio universal, sino que son los matemáticos experimentados quienes deciden al respecto.

De manera similar, las distintas tradiciones espirituales afirman, por ejemplo, que la experiencia íntima del Ser es una con la experiencia del mundo externo. Pero, en cualquiera de los casos, se trata de una verdad que puede ser verificada experimental y vivencialmente por cualquiera que lleve a cabo el experimento adecuado. Y, tras unos seis mil años de experimentación, es perfectamente lícito extraer ciertas conclusiones y postular determinados teoremas espirituales, por así decirlo. Esos teoremas espirituales constituyen el mismo núcleo de las tradiciones de la Sabiduría Perenne.

EZ: Pero ¿por qué se les considera “ocultas”?

KW: Porque hasta que no lleves a cabo el experimento no sabrás lo que ocurre y, por consiguiente, no estarás autorizado para opinar, del mismo modo que si no aprendes matemáticas no te permiten dictaminar sobre la veracidad o falsedad del teorema de Pitágoras, lo cual no quiere decir que no puedas tener opiniones al respecto. Pero al misticismo no le interesan las opiniones sino el conocimiento. La religión esotérica, el misticismo, permanece oculta a toda mente que no lleve a cabo el experimento adecuado. Eso es todo lo que significa el término esotérico.

EZ: Pero las religiones son muy diferentes entre si.

KW: Las religiones exotéricas difieren enormemente entre si pero las religiones esotéricas de todo el mundo son prácticamente idénticas. Como ya hemos visto, el misticismo o esoterismo es, en un sentido amplio del término, científico, y al igual que no existe una química alemana diferente de la química americana, tampoco existe una ciencia mística hindú diferente de la musulmana. Ambas, más bien al contrario, están fundamentalmente de acuerdo a la naturaleza del alma, la naturaleza del Espíritu y la naturaleza de su identidad suprema, por nombrar tan solo algunas de sus múltiples coincidencias.

Eso es lo que los eruditos denominan “ la unidad trascendente de las religiones del mundo”, es decir, el núcleo esotérico que las unifica. Obviamente, sus estructuras superficiales varían enormemente pero sus estructuras profundas, en cambio, son prácticamente idénticas y reflejan la unanimidad del espíritu humano y sus leyes reveladas fenomenológicamente.

EZ: Lo que dices es muy importante pero no parece creer- a diferencia de Joseph Campbell- que las religiones míticas transmitan ningún conocimiento espiritual válido.

KW: Eres muy libre de interpretar los mitos de las religiones exotéricas como más te plazca. De hecho puedes, como hace Campbell, interpretar los mitos como alegorías o metáforas de verdades trascendentales. Puedes, por ejemplo, interpretar que el nacimiento virginal de Cristo significa que obraba espontáneamente desde su verdadero Yo (con mayúscula), lo cual es precisamente lo que yo opino. Pero el problema es que quienes creen en los mitos no suelen admitirlo así.

Ellos creen, por ejemplo, que María era realmente virgen cuando concibió a Jesús. Los creyentes míticos no interpretan alegóricamente los mitos sino que lo hacen de una manera literal y concreta. En su tentativa de salvar los mitos, Joseph Campbell violó el mismo tejido de las creencias míticas, lo cual constituye un error inaceptable. Campbell parece decir al creyente mítico: “Yo sé lo que realmente quieres decir”. Pero el problema es que eso no es lo que ellos quieren decir. En mi opinión, su enfoque es básicamente erróneo ya desde su comienzo.

Este tipo de mitos es muy corriente entre los niños de seis a once años y corresponde al nivel de desarrollo cognitivo que Piaget denomina “período de las operaciones concretas”. Como reconoce incluso el mismo Campbell, las actuaciones espontáneas de los niños de siete años de hoy en día constituyen una muestra muy representativa de casi todos los grandes mitos exotéricos del mundo entero. Sin embargo, con la aparición de la siguiente estructura de conciencia- el estadio de las operaciones formales o racionales- ese mismo niño abandona las representaciones míticas; momento a partir del cual, el niño- a menos que viva en una sociedad que aliene de un modo u otro las creencias míticas- deja de creer en ellas. Pero, en general, la mente racional y reflexiva considera que los mitos no son más que eso, mitos, mitos útiles y necesarios hasta llegar a alcanzar un determinado momento evolutivo pero insostenibles a partir de entonces. No es cierto que los mitos transmitan el conocimiento evidente que pretenden comunicar y, por consiguiente, no soporten la menor tentativa de verificación científica.

EZ: Pero también hay quienes interpretan los mitos de las religiones esotéricas de una manera alegórica o metafísica.

KW: Efectivamente. Y esos son precisamente los místicos. En otras palabras, los místicos son quienes dan un significado esotérico u “ oculto” a los mitos. Y ese significado no depende de un sistema de creencias, de símbolos o de mitos externos, sino que brota de la experiencia directa interna y contemplativa del alma. En otras palabras, los místicos no son, en modo alguno, creyentes míticos, sino fenomenólogos contemplativos, místicos contemplativos y científicos contemplativos. Es por ello que, como ha señalado Alfred North Whitehead, el misticismo siempre se ha aliado con la ciencia en contra de la Iglesia, porque uno y otro se basan en la evidencia consensual directa.

Newton fue un gran científico y un profundo místico, y no experimentaba conflicto alguno por ello. Pero no parece existir el mismo tipo de compatibilidad entre la ciencia y la creencia religiosa. Son precisamente los místicos quienes afirman que la esencia de su religión es básicamente idéntica en todas las religiones míticas y que “recibe muchos nombres cuando, en realidad, es Uno”. Pero no encontrarás un solo creyente mítico- un fundamentalista protestante, pongamos por caso- que admita fácilmente que el budismo también es un camino perfecto de salvación. Quienes creen en los

mitos suelen considerar que están en posesión del único camino porque su religión se basa en mitos externos, que varían de lugar en lugar, y esto es lo que imposibilita que perciban – a diferencia de los místicos- la unidad interna que se oculta detrás de los símbolos externos.

EZ: Si, ya veo ¿De modo que no estás de acuerdo con Carl G. Jung en que los mitos son arquetipos y, en ese sentido, tienen una importancia mística o trascendente?

KW: Esperaba que ese tema saliera a relucir. Por aquel entonces, al igual que ahora, la encumbrada figura de Carl Jung- del que Campbell no es sino un seguidor más- comina totalmente el campo de la psicología de la religión. Cuando abordé este campo por primera vez, creía firmemente, como todo el mundo, en los conceptos fundamentales y en los esfuerzos pioneros que Jung realizó en este área. Pero con el transcurrir de los años acabé llegando a la conclusión de que Jung cometió varios errores profundos, y que esos errores- intensificados por lo profuso e incuestionado de su difusión- constituían el principal escollo en el terreno de la psicología transpersonal; no era posible entablar una conversación sobre psicología y religión sin antes aclarar este difícil y espinoso tema.

KW: Carl Gustav Jung descubrió que los hombres y mujeres modernos pueden producir de manera espontánea –en los sueños, la imaginación activa, las asociaciones libres, etc- casi todos los temas fundamentales de las religiones míticas del mundo. Este hallazgo le condujo a deducir que las formas míticas básicas- a las que denominó arquetipos- son comunes a todas las personas, las hereda todo el mundo y se transmiten gracias a lo que él denomina “inconsciente colectivo”. Y luego afirmó aquello de que- y aquí le cito literalmente- “el misticismo es la experiencia de los arquetipos”. Pero, en mi opinión, este punto de vista incurre en varios errores cruciales.

En primer lugar, es evidente que la mente, incluso la mente moderana, puede llegar a producir, de manera espontánea, formas míticas esencialmente similares a las que podemos encontrar en las religiones míticas. Como ya he dicho, los estadios preformales del desarrollo mental- en especial el pensamiento preoperacional y el pensamiento operacional concreto- son naturalmente mitógenos. Todos los hombre y mujeres de nuestro tiempo atraviesan esos estadios preformales del desarrollo mental- en especial el pensamiento preoperacional y el pensamiento operacional concreto- son naturalmente mitógenos. Todos los hombres y mujeres de nuestro tiempo atraviesan esos estadios del desarrollo durante la infancia, lo que les permite acceder de manera espontánea a la estructura del pensamiento mítico, especialmente en los sueños, en donde los niveles primitivos del psiquismo pueden aflorar con más facilidad.

Pero eso no tiene absolutamente nada de místico. Según Jung, los arquetipos son formas míticas básicas vacías de contenido, mientras que el misticismo, por su parte, es conciencia carente de forma. No parece existir, por tanto, ningún punto de contacto entre ambas estructuras. En segundo lugar, Jung tomó prestado el término “arquetipo” de grandes místicos como Platón y San Agustín. Pero la forma en que lo utiliza no es la misma en la que lo utilizaron ellos ni tampoco en la que lo han utilizado los grandes místicos del mundo entero. Para los místicos – Shankara, Platón, San Agustín, Eckhart y Garab Dorje, por ejemplo-, los arquetipos son las primeras formas sutiles que aparecen cuando el mundo brota del espíritu carente de forma, del Espíritu no manifestado. Para ellos, los arquetipos son los modelos en los que se basan todos los demás modelos manifestados. El término “arquetipo” procede el griego arche typon, que significa modelo original.

En este sentido, los arquetipos son formas sutiles, formas trascendentales, las primeras formas manifestadas, ya se trate de manifestaciones físicas, biológicas, mentales, etc, etc. Y en la mayor parte de las formas de misticismo, esos arquetipos son pautas de radiación, puntos de luz, iluminaciones audibles, formas y luminosidades de colores radiantes, luces irisadas, sonidos y vibraciones, a partir de los cuales se manifiesta y condensa, por así decirlo, el mundo material.

Pero Jung utiliza el término refiriéndose a ciertas estructuras míticas básicas que son comunes a todos los seres humanos, como la Sombra, el Sabio, el Ego, el Tramposo, la Máscara, la Gran Madre, el Anima, el Animus, y demás. Para Jung, pues, los arquetipos no son tanto trascendentales como existenciales, simples facetas de la experiencia comunes a la condición humana cotidiana. Coincido con él en que esas formas míticas constituyen un legado colectivo y también estoy plenamente de acuerdo en que es muy importante “llevarse bien” con esos “arquetipos” míticos.

Si, por ejemplo, tengo un problema psicológico con mi madre, si tengo lo que se llama un complejo materno, es importante que me dé cuenta de que gran parte de la carga emocional no sólo proviene de mi propia madre biológica sino también de la Gran Madre, una poderosa imagen del inconsciente colectivo que es, por así decirlo, la quinta esencia de todas las madres del mundo. Es decir, el psiquismo parece llevar integrada en sí mismo la imagen de la Gran Madre del mismo modo que también parece estar equipado con las formas rudimentarias del lenguaje, la percepción y diversas pautas instintivas. De este modo, si se reactiva la imagen de la gran Madre, no sólo tendré que habérmelas con mi propia madre biológica sino también deberé afrontar miles de años de experiencia materna.

Así pues, la imagen de la Gran Madre conlleva una carga que hace que tenga un impacto muy superior al de mi propia madre biológica. Llegar a entrar en contacto con la gran Madre, a través del estudio de los mitos de todo el mundo constituye una buena forma de hacer frente a esa forma mítica, de volverla consciente y así poder diferenciarse de ella. Estoy totalmente de acuerdo con Jung sobre este punto.

Pero, en cualquier caso, esas formas míticas no tienen nada que ver con el misticismo, ni con la auténtica conciencia trascendental. Lo explicaré de una manera más sencilla.

El gran error de Jung, en mi opinión, consistió en confundir lo colectivo con lo transpersonal ( con lo místico). El hecho de que mi mente herede ciertas formas colectivas no significa que esas formas sean místicas o transpersonales. Todos heredamos colectivamente diez dedos en los pies, por ejemplo, ¡pero el hecho de experimentar los diez dedos en mis pies no supone en modo alguno estar viviendo una experiencia mística!.

Los “arquetipos” de Jung no tienen prácticamente nada que ver con la conciencia auténticamente espiritual, trascendental, mística y transpersonal, son formas heredadas colectivamente que compendian algunos de los encuentros más fundamentales, cotidianos y existenciales de la condición humana: la vida, la muerte, el nacimiento, la madre, el padre, la sombra, el ego, etc. Pero en esto precisamente no hay nada místico. Colectivo sí pero transpersonal no.

Hay elementos colectivos prepersonales y elementos colectivos transpersonales, y Jung no los diferencia con la claridad necesaria. Es ese descuido, en mi opinión, lo que desvirtúa toda su comprensión del proceso espiritual. Así que estoy de acuerdo con él en que es muy importante entenderse con las formas tanto del inconsciente mítico personal como del inconsciente colectivo. Pero ninguno de ellos está relacionado con el verdadero misticismo que consiste en encontrar, en primer lugar, la luz más allá de la forma, y en segundo, la ausencia de forma más allá de toda luz.

EZ: Pero tropezar con el material arquetípico del psiquismo puede constituir una experiencia muy poderosa y, en ocasiones, hasta muy sobrecogedora.

KW: Sí, porque los arquetipos son colectivos y su poder trasciende, con mucho, al individuo: cuentan con el poder de millones de años de evolución a sus espaldas. Pero colectivo no significa transpersonal. El poder de los “verdaderos arquetipos”, los arquetipos transpersonales, se deriva directamente del hecho de que son las primeras formas del Espíritu atemporal. El poder de los arquetipos junguianos, por

su parte, se deriva del hecho de ser las formas más antiguas de la historia temporal.

Como constató el mismo Jung, es necesario alejarse de los arquetipos y diferenciarse de ellos para liberarse de su poder, un proceso al que denominó proceso de individuación. Y una vez más, estoy completamente de acuerdo con él a este respecto.

Hay que diferenciarse de los arquetipos junguianos. Pero, en última instancia, para que la identidad de la persona se transforme en esa forma transpersonal, uno debe acercarse a los verdaderos arquetipos, los arquetipos transpersonales. Y esa es una diferencia enorme. El único arquetipo junguiano auténticamente transpersonal es el “Self”, pero hasta la misma exposición de Jung a este respecto me parece sumamente frágil porque, a mi juicio, no enfatiza lo suficiente su carácter no dual.

EZ: Quisiera preguntarte por la relación que existe entre la religión esotérica y la psicoterapia. En otras palabras, tanto la meditación como la psicoterapia pretenden transformar a la conciencia y curar el alma, pero ¿cuál es la relación que existe entre la meditación y la psicoterapia? En “Transformations of consciousness” abordas el tema con mucho detalle. Tal vez podrías resumir esa exposición.

KW: Muy bien. Creo que lo más fácil será remitirnos al esquema que aparece en esta obra. En términos generales, la idea global es muy sencilla: el crecimiento y el desarrollo se dan a través de una serie de estadios o niveles, desde el menos desarrollado e integrado hasta el más desarrollado y más integrado. Y aunque probablemente existen multitud de niveles y subniveles de crecimiento diferentes, en ese libro he seleccionado nueve de los más importantes que aparecen en la primera columna de la figura “estructuras básicas de la conciencia”.

Pues bien, a medida que el self se va desarrollando a través de cada una de esos estadios, las cosas pueden ir relativamente bien o relativamente mal. En el primer caso, el self se desarrolla normalmente y alcanza el siguiente estadio de un modo relativamente sano. Pero si las cosas, en cambio, se desarrollan de manera inadecuada pueden aparecer diversas patologías, y el tipo de patología, el tipo de neurosis, dependerá precisamente de la etapa o nivel en que tenga lugar el problema.

En otras palabras, en cada uno de los estadios o niveles de desarrollo, el self debe enfrentarse a diferentes tareas y su manera de gestionarlas determina si las supera de manera adecuada o inadecuada. En cada una de las etapas de desarrollo, el self comienza identificándose con esa etapa y debe realizar las tareas propias de ese estadio, ya se trate de aprender el control de los esfínteres o de aprender a hablar. Pero para que el desarrollo prosiga, el Self debe terminar renunciando a esa etapa u desidentificarse de ella para dar paso a una nueva etapa nueva y superior; en otras palabras, tiene que diferenciarse del estadio inferior, identificarse con el superior y, por último, integrar lo superior con lo inferior.

Esta tarea de diferenciación y posterior integración se denomina “fulcro”, un punto de inflexión, un momento clave del proceso de desarrollo. En la segunda columna, titulada “fulcros correspondientes”, tenemos los nueve grandes fulcros, los momentos decisivos correspondientes a los nueve grandes niveles o etapas de desarrollo de la conciencia. De este modo, cuando funciona mal en un determinado fulcro, el sujeto termina desarrollando una patología concreta característica. Esas nueve grandes patologías se presentan en la tercera columna de nuestra figura, “patologías características”. En ellas encuentra cosas tales como psicosis, neurosis, crisis existenciales, etcétera.

Finalmente, a lo largo de los años, se han desarrollado diversas modalidades terapéuticas para tratar las diversas patologías: en la cuarta columna – “modalidades de tratamiento”- he detallado los más apropiados para cada problema concreto. Esa es, precisamente, la relación que existe entre la psicoterapia y la meditación.

EZ: Esta sencilla figura condensa una enorme cantidad de información. Me gustaría ahora considerar cada punto con más detenimiento. Empecemos con una breve explicación de las estructuras básicas de la conciencia.

KW: Las estructuras básicas constituyen los ladrillos fundamentales de la conciencia: las sensaciones, las imágenes, los impulsos, los conceptos, etcétera. He señalado nueve grandes estructuras básicas que constituyen una versión ampliada de lo que la filosofía perenne denomina la Gran Cadena del Ser: material, cuerpo, mente, alma y espíritu. En orden ascendente, los nueve niveles son los siguientes:

Primer nivel: las estructuras físico-sensoriales. Incluyen los componentes materiales del cuerpo más la sensación y la percepción. Es lo que Piaget llamó inteligencia sensoriomotora; lo que Aurobindo denominó la sensoriofísico; lo que vedanta denomina annamaya-kosha, etcétera.

Segundo nivel: lo emocional-fantásmico. Se trata del nivel emocional y sexual, del nivel de los instintos, de la libido, del impulso vital, de la bioenergía y del prana más el nivel de las imágenes, las primeras formas mentales. Las imágenes- lo que Arieti denomina “nivel fantásmico”- empieza a aflorar en el niño en torno a los siete meses aproximadamente.

Tercer nivel: la mente representacional. Es lo que Piaget denomina pensamiento preoperacional. Está basada en los símbolos, que aparecen entre los dos y los cuatro años de edad y en los conceptos, que aparecen entre los cuatro y los siete años.

EZ: ¿Cuál es la diferencia existente entre las imágenes, los símbolos y los conceptos?

KW: Una imagen representa una cosa en la medida en que tiene su mismo aspecto. es muy sencillo. La imagen de un árbol, por ejemplo, tiene más o menos el aspecto de un árbol de verdad. Un símbolo, por su parte, representa una cosa pero no tiene el mismo aspecto que ella, lo cual constituye una tarea mucho más difícil y elevada. La palabra “Fido”, por ejemplo, puede representa a tu perro pero lo cierto es que no se parece en nada al perro y, por lo tanto, es bastante más difícil de recordar. Por eso las palabras sólo aparecen después de la imágenes.

Un concepto, finalmente, representa a una clase de cosas. el concepto de “perro”, por ejemplo, no sólo representa a “Fido” sino a todos los perros posibles y constituye, por consiguiente, una tarea todavía más difícil. Los símbolos denotan mientras que los conceptos connotan. Pero en mi esquema denomino mente preoperacional o figurativa a la mente que trabaja con los símbolos y los conceptos.

EZ: ¿Y luego la mente regla/ rol?

KW: El cuarto nivel, la mente regla/rol, lo que Piaget denomina pensamiento preoperacional concreto, aparece alrededor de los siete y los once años de edad. Los budistas le llaman manovijñana, una mente que opera concretamente sobre la experiencia sensorial. Yo lo llamo regla/ rol, porque es la primera estructura auténticamente capacitada para llevar a cabo un pensamiento reglado, como la multiplicación o la división, y es también la primera estructura que puede asumir el rol de los demás, asumir realmente una perspectiva diferente de la suya propia. Se trata de una estructura muy importante denominada por Piaget estadio de las operaciones concretas porque, aunque puede llevar a cabo operaciones complejas, lo hace de forma muy concreta y literal.

Quisiera subrayar, en este punto, que ésta es la estructura que piensa que los mitos son concretamente y literalmente ciertos.

El quinto nivel, al que llamo nivel reflexivo- formal, es la primera estructura que no sólo puede pensar, sino que también puede pensar sobre el pensamiento. Es, por consiguiente, la primera estructura capaz de llevar a cabo un razonamiento hipotético, o de cotejar propuestas con la evidencia empírica, lo que Piaget denomina de las operaciones formales. Suele aparecer en la adolescencia y es la responsable del desarrollo de la timidez y del desmedido idealismo propio de ese período. Aurobindo lo llama “mente razonadora” y el vedanta manomaya-kosha.

El sexto nivel es el nivel existencia, el nivel visión- lógica, una visión que no es divisoria sino exclusiva, integradora, unificadora y creadora de redes de relaciones. Es lo que Aurobindo llama “ la mente superior” y el budismo, manas. Es una estructura muy integradora, tan integradora, en realidad, como para unificar la mente y el cuerpo en una unidad de orden superior que yo denomino “centauro” simbolizando, con ello, la fusión- no la identidad- entre la mente y el cuerpo.

El nivel siete es el nivel psíquico, pero con ello no estoy afirmando que, en él, aparezcan ciertas facultades paranormales aunque éstas, obviamente, pueden empezar a desarrollarse a partir de ese nivel. Este nivel constituye el inicio del desarrollo transpersonal, espiritual o contemplativo, lo que Aurobindo denomina “mente iluminada”.

El nivel ocho es el nivel sutil o intermedio del desarrollo espiritual, la morada de diversas formas luminosas y divinas llamadas yidam en el budismo e ishtadeva en el hinduismo ( a las que no hay que confundir con las formas míticas colectivas propias de los niveles tres y cuatro). Se trata del hogar del Dios personal, de los arquetipos transpersonales “reales” y de las formas supraindividuales. Es la “mente intuitiva” de Aurobindo, el vijñamaya- kosha del vedanta y el alaya-vijñana del budismo.

El nivel nueve es el nivel causal, la fuente pura y no manifestada del resto de los niveles inferiores. Se trata de la morada no de un Dios personal sino de una Divinidad o Abismo sin forma. Es la “supermente”, el supramental, de Aurobindo, y el anandamaya- kosha, el cuerpo de gloria del vedanta. Por último, el papel en que está representado todo el diagrama representa la realidad última, el Espíritu Absoluti, que no es un nivel más sino el Fundamento y realidad de todos los niveles. Es la “supramente” de Aurobindo, el alaya puro del budismo y turiya del vedanta.

EZ: De modo que el nivel uno es la materia, el nivel dos es el cuerpo y los niveles tres, cuatro y cinco son la mente.

KW: Así es. Y el nivel seis constituye una integración de la mente y el cuerpo, lo que denomino el centauro; los niveles siete y ocho son el alma; y el nivel nueve más todo el papel son el espíritu. Como ya he dicho, este desarrollo no es más que una elaboración más sofisticada de la gradación materia, cuerpo, mente, alma y espíritu, pero realizada de tal forma que permita establecer relaciones con la investigación psicológica occidental.

EZ: De modo que, en cada uno de los nueve niveles de crecimiento de la conciencia, el self debe afrontar tareas muy diversas.

KW: Efectivamente. El bebé parte de la primera etapa, que es básicamente el nivel material o físico; sus emociones –nivel dos- son muy toscas y poco desarrolladas y carece de la capacidad para manejar símbolos, conceptos, reglas y todo lo demás. Es básicamente un ser fisiológico, cuya conciencia, por otra parte, es una no dual, oceánica o protoplásmica, de forma que en modo alguno se halla diferenciado de la persona que le cuida y del mundo material que le rodea.

EZ: Muchos teóricos sostienen que ese estado oceánico o indiferenciado es un estado protomístico en el que el sujeto y el objeto están fundidos y que ese estado es el estado de unidad que se recupera en la experiencia mística ¿Estás de acuerdo

con eso? ¡Las ardillas habían vuelto! Entraban y salían de las gigantescas secuoyas, gozando de la beatitud de su ignorancia. Me pregunté si sería posible vender el alma, no al diablo sino a una ardilla.

Cuando Edith preguntó si el estado de fusión infantil es un prototipo del misticismo, metió el dedo en la llaga de la cuestión más ardientemente debatida en los círculos transpersonales. Muchos teóricos, siguiendo a Jung, mantienen que, dado que el misticismo es una fusión entre el sujeto y el objeto, este estado primordial de fusión indiferenciada debe ser lo que, en cierto modo, se reconquista en la experiencia de unidad mística. Yo había sido seguidor de Jung, había compartido esa perspectiva e incluso había escrito varios ensayos al respecto pero, como ocurre tantas veces con Jung, ahora era una postura que me parecía completamente insostenible y, lo que es más, me parecía molesta, porque significaba inequívocamente equiparar al misticismo con una especie de estado regresivo. Para mí era pues, como digo, una cuestión muy espinosa.

KW: Ciertos teóricos consideran que el hecho de que un niño no pueda explicar la diferencia existente entre el sujeto y el objeto constituye una demostración palpable de que ese estado es una especie de unión mística. Pero lo cierto es que las cosas no son así: el niño no solo no ha llegado todavía a trascender al sujeto y el objeto; simplemente es incapaz de diferenciarlos. Los místicos, por el contrario, son perfectamente conscientes de la diferencia convencional existente entre el sujeto y el objeto, lo único que ocurre es que también son conscientes de la identidad profunda y superior que los engloba.

Por otra parte, la unión mística es una fusión de todos los niveles de la existencia, físico, biológico, mental y espiritual, mientras que el estado de fusión infantil, por su parte, constituye una identidad exclusiva con el nivel físico o sensoriomotor. Como dijo Piaget: “Aquí, el self es material, por así decirlo”. Así pues, ésta no es una fusión con el Todo y, por consiguiente, no hay nada de místico en ello.

EZ: Pero en el estado de fusión infantil hay una unión entre el sujeto y el objeto.

KW: No se trata de una unión sino de una indiferenciación. Unir es juntar dos cosas separadas en una totalidad superior. En la fusión infantil no hay dos cosas sino una indiferenciación global, y resulta que no es posible integrar lo que no se ha diferenciado todavía. Además, aunque dijéramos que ese estado infantil constituye una unión entre el sujeto y el objeto, permíteme que insista en que este sujeto es un sujeto meramente sensoriomotor indiferenciado de un mundo sensoriomotor, y no un sujeto totalmente integrado a todos los niveles fundido con todos los mundos superiores.

En otras palabras, este estado no constituye, en modo alguno, un prototipo de la unión mística sino más bien justamente lo contrario del estado místico. Así pues, el estado de fusión infantil es el mayor punto de alienación o de alejamiento de los niveles y mundo superiores cuya integración o unión total constituye la misma esencia de la experiencia mística.

Este, dicho sea de paso, es el motivo por el cual los místicos cristianos sostienen que naces en el pecado, la separación o la alienación. El pecado no es algo que hagas después del nacimiento, sino algo que eres desde el mismo momento del nacimiento o de la concepción, algo que sólo se puede superar mediante el desarrollo y la evolución desde la materia hasta la mente y de ésta hasta el espíritu. El estado infantil de fusión material constituye así el comienzo, el momento más bajo del proceso de crecimiento, y no una especie de prefiguración del estado místico final.

EZ: Eso tiene que ver con lo que tu llamas la “falacia pre / trans”

KW: Así es. Los primeros estadios del desarrollo son prepersonales porque en ellos todavía no ha aparecido el ego personal, individual y separado; los estadios intermedios del crecimiento son personales o egoicos y los estadios superiores, por

último, son transpersonales o transegoicos. A mi juicio, la gente tiende a confundir los estadios “pre” con los estadios “trans”, porque superficialmente son parecidos. Si has equiparado el estadio de fusión infantil- que es prepersonal- con la unión mística- que es transpersonal- te verás forzado a seguir una de estas dos alternativas: o bien elevas el estadio infantil a la categoría de unión mística ( de la que, por cierto, carece) o bien niegas todo misticismo genuino afirmando que no es más que una regresión al narcisismo infantil y al no dualismo oceánico. Jung y el movimiento romántico en general cometieron el primero de los errores-elevar los niveles preegoicos y prerracionales a la gloria transegoica y transracional; es este sentido, son “elevacionistas”.

Freud y sus seguidores, por su parte, han hecho justamente lo contrario- reducir todos los estados transracionales, transegoicos y místicos a estadios prerracionales, preegoicos e infantiles; en este sentido son “reduccionistas”. Sin embargo, ambas visiones poseen un cincuenta por ciento de acierto y otro tanto de equivocación, ya que ninguna de ellas advierte ni explica la diferencia existente entre lo “pre” y lo “trans”. Hay que decir que el misticismo genuino existe y que no tiene absolutamente nada de infantil.

Afirmar lo contrario sería como confundir a un preescolar con un doctor, un verdadero disparate que no hace más que confundir totalmente las cosas. Las ardillas jugaban frenéticamente. Edith, por su parte, seguí sonriendo y haciendo preguntas amablemente. Me pregunté si se habría notado, de algún modo, el enfado que me causa la noción de que “misticismo es regresión”.

EZ: Muy bien, volvamos, pues a la cuestión original. El niño se encuentra básicamente en el primero de los estadios, el nivel sensorio-perceptual al que no podemos calificar de místico ¿Qué ocurre si algo va mal en ese estadio del desarrollo?

KW: Se trata de un nivel tan primitivo que sus trastornos son verdaderamente muy graves. Si el niño no logra diferenciarse de su entorno, las fronteras de su ego siguen siendo permeables y difusas. En tal caso, el individuo no puede describir dónde termina su cuerpo y dónde comienza la silla. Se produce una difuminación alucinatoria de las fronteras entre lo interno y lo externo, entre el sueño y la realidad. Este, por supuesto, es el no dualismo característico de la psicosis, una patología grave que afecta al nivel de existencia más primitivo y fundamental, el self material.

En la infancia, este trastorno se traduce en autismo y psicosis simbióticas y, en el caso de persistir en grado importante en la edad adulta, contribuye al desarrollo de las psicosis depresivas y a la mayor parte de las esquizofrenias adultas.

Las modalidades de tratamiento propias de este nivel son la fisiológica y la pacificación, ya que por desgracia los únicos tratamientos que parecen funcionar realmente son farmacológicos o de custodia.

EZ: ¿Qué ocurre cuando aparece el segundo nivel?

KW: Cuando, alrededor del primer año de vida, aparece el nivel fantásmico-emocional, el self tiene que diferenciarse del mundo material, e identificarse en cambio con el mundo biológico de su cuerpo separado y sensible, para luego integrar el mundo físico en su percepción. En otras palabras, el self debe romper su identidad exclusiva con el self material y el mundo material y establecer una identidad de orden superior con el cuerpo, el cuerpo como entidad separada y diferenciada en el mundo. Este es el segundo fulcro, lo que investigadores como Margaret Mahler, por ejemplo, llaman la fase de “separación-individuación”. El cuerpo- self debe separarse e individualizarse de la madre y del mundo físico en general.

EZ: ¿Qué ocurre si aparecen dificultades a lo largo de este estadio?

KW: En tal caso, las fronteras del self permanecen vagas, fluidas y confusas. El mundo parece entonces “inundar emocionalmente” al self, que es muy volátil e inestable. Son los llamados síndromes “borderline” o fronterizos, síndromes limítrofes porque se encuentran en la frontera entre la psicosis del nivel anterior y la neurosis del nivel subsiguiente. Los trastornos narcisistas, aunque son ligeramente más primitivos están relacionados con este fenómeno. En estos trastornos, el self, precisamente por no haber logrado diferenciarse plenamente del mundo, trata al mundo como su concha y a la gente como meras extensiones de sí mismo. En otras palabras, es completamente egocéntrico, ya que el mundo y el self son lo mismo.

EZ: ¿Y qué hay con respecto a los tratamientos más adecuados para estos trastornos?

KW: Tiempo atrás se creía que estos trastornos eran incurables por lo remotos. Pero desde hace poco, y espoleados por la obra de Mahler, Kohut, Kernberg y otros, se han desarrollado una serie de tratamientos, bastante eficaces por cierto, denominados “técnicas de consolación de estructura”. Dado que el problema fundamental de los trastornos limítrofes es que las fronteras del self todavía no son lo suficientemente fijas, las técnicas de consolidación de estructura apuntan precisamente a construir éstas y a delimitar y fijar las fronteras del ego.

Son técnicas que ayudan a la persona a diferenciar el self de todo lo demás, explicándose y mostrándole que lo que le ocurre al otro no le ocurre necesariamente al self, cosa que no resulta evidente para quien no hay completado el proceso de separación- individuo. Por ejemplo, estar en desacuerdo con tu madre no te matará.

Ahora bien, es importante darse cuenta de que, en estos síndromes limítrofes, la psicoterapia no trata de sacar a luz algo del inconsciente. Ello no es posible hasta el siguiente nivel, el nivel tres. En los estadios limítrofes, el problema no es que una fuerte barrera, un fuerte ego, esté reprimiendo alguna emoción o algún impulso; el problema es que ni siquiera hay una barrera o frontera egoica. Por así decirlo, no hay barrera que reprima y, por consiguiente, no existe inconsciente dinámico ni nada que sacar a la luz. De hecho, el objetivo de las técnicas de consolidación de estructura es hacer que la persona “ascienda” hasta un nivel en el que llegue a ser capaz de poder reprimir. A este nivel, el self simplemente no es lo bastante fuerte como para reprimir nada.

EZ: Entiendo que eso ocurre en el siguiente nivel, el tercero.

KW: Si, así es. El nivel tres, o mente figurativa o representativa, empieza a surgir en torno a los dos años de edad y domina la conciencia hasta la edad de siete años. En este nivel aparecen los símbolos, los conceptos y el lenguaje, lo cual permite que el niño transforme su identidad de un self fundamentalmente corporal a un self mental o egoico. El niño ya no es sólo un cuerpo dominado por los sentimientos e impulsos del momento; también es un ser mental, con un nombre, con una identidad y con expectativas y deseos que se extienden en el tiempo. El lenguaje es el vehículo del tiempo; es gracias al lenguaje que el niño puede recordar el ayer y soñar con el mañana y por consiguiente, lamentar el pasado y sentirse culpable o preocuparse por el futuro y experimentar ansiedad.

Por consiguiente, es en este estadio donde aparecen el sentimiento de culpa y la ansiedad. Y si la ansiedad es excesiva, el self puede reprimir y reprimirá todos los pensamientos o emociones ansiógenos. Esos pensamientos y estas emociones reprimidos, especialmente relacionados con el sexo, la agresividad y el poder constituyen el inconsciente reprimido dinámicamente, lo que yo llamo (al igual que Jung) “la sombra”. Si la sombra se vuelve excesiva, si está demasiado cargada, demasiado llena por así decirlo, entonces irrumpe en toda una serie de síntomas llamados psiconeurosis o abreviadamente neurosis.

De modo que, en el tercer nivel, la aparición del lenguaje favorece la emergencia del self egoico-mental que debe aprender a diferenciarse del cuerpo. Pero si esa diferenciación va demasiado lejos, el resultado es una disociación, una represión. En tal caso, el ego no trasciende al cuerpo sino que lo aliena, lo excluye. Pero eso sólo significa que ciertos aspectos del cuerpo y sus deseos permanecen en la sombra, saboteando dolorosamente al ego en forma de conflicto neurótico.

EZ: De manera que la forma de tratar las neurosis consiste en establecer contacto con la sombra y reintegrarla.

KW: Efectivamente. Y las técnicas que propician este movimiento se denomina “técnicas de descubrimiento” porque intentan descubrir a la sombra, sacarla a la superficie y luego, como dices, reintegrarla. Pero, para ello, primero hay que liberar o relajar la barrera de la represión creada por el lenguaje y sostenida por la ansiedad y por el sentimiento de culpa. Una de las formas de hacer esto, por ejemplo, consiste en animar a la persona a decir todo lo que acuda a su mente sin censurarlo. No obstante, sea cual fuere la técnica, el objetivo es esencialmente el mismo: establecer contacto con nuestra sombra, aceptarla y volver a tomar posesión de ella.

## **La Gran Cadena del Ser**

**por Ken Wilber**

1) El argumento fundamental de la Filosofía perenne es que los seres humanos estamos constituidos por la llamada Gran Cadena del Ser, es decir, somos: materia, cuerpo, mente, alma y espíritu.

2) Por eso es extraordinariamente importante determinar el nivel, o niveles (físico, emocional, mental o espiritual) en donde se origina la enfermedad.

3) Para el tratamiento principal (aunque no necesariamente exclusivo) de una determinada enfermedad resulta de capital importancia utilizar un procedimiento congruente, con el “mismo nivel” en el que el problema se manifiesta.

Es decir, intervenir físicamente en las enfermedades físicas, utilizar la terapia emocional para los trastornos emocionales, los métodos espirituales para las crisis espirituales, etcétera. En el caso de haber descubierto la presencia de una combinación de causa entonces también conviene desplegar una combinación pertinente de tratamientos.

4) Esto es algo sumamente importante porque si te equivocas en el diagnóstico y crees que el problema se origina en un nivel superior al que realmente tiene lugar creas culpabilidad y si lo ubicas, en cambio, en un nivel inferior generas desesperación.

En ambos casos, el tratamiento será ineficaz y tendrá el inconveniente adicional de agobiar al paciente con el peso de la culpa o la desesperación que ocasiona un diagnóstico equivocado.

Si una persona es atropellada por un autobús y le rompe una pierna, por ejemplo, nos encontraremos en presencia de enfermedad física que requerirá, por tanto, de los remedios físicos apropiados: volver a colocar el hueso en su lugar y enyesar la pierna; lo cual sería una intervención del “mismo nivel”. Pero, en un caso así, no resulta nada pertinente sentarse en medio de la calle y visualizar que la pierna se rehabilita sola. Esta, sin embargo, es una técnica propia del nivel mental, e ineficaz por tanto para resolver los problemas de tipo físico. Si, además, quienes te rodean te censuran diciendo que tus pensamientos fueron los que terminaron provocando ese accidente y que deberías ser capaz de solucionar el problema de la pierna recurriendo exclusivamente a tus pensamientos, lo único que ocurrirá es

que te sentirás culpable, te harás reproches y perderás autoestima. Esa sería una manera sumamente inadecuada de mezclar niveles y tratamientos.

Por el contrario, la falta de autoestima debido a ciertos guiones interiorizados en la infancia que afirman que eres malo o incompetente, constituye un problema propio del nivel mental que exige una intervención adecuada al nivel mental, como la visualización o las afirmaciones, por ejemplo (una intervención, en definitiva, que se ocupa de reescribir los guiones personales, cosa de la que se ocupa, por ejemplo, la terapia cognitiva). En tal caso, recurrir a intervenciones propias del nivel físico (como tomar megavitaminas o cambiar la dieta alimenticia, por ejemplo) no resultará muy eficaz (a menos que padezcas también un desequilibrio vitamínico que agrave el problema). Pero si sólo utilizas recursos físicos, terminarás desesperándote porque el nivel del tratamiento que habrás elegido es simplemente inadecuado para tratar ese problema.

Así pues, el planteamiento general ante cualquier enfermedad debería comenzar tratando de determinar el nivel en el que se presentan la anomalías y procediendo desde abajo hacia arriba. Quiero decir que: primero habría que buscar las posibles causas físicas; luego habría que pasar a las posibles causas emocionales, después a las causas mentales y por último, habría también que pasar revista a las posibles causas espirituales.

Es muy importante que procedamos así porque hoy en día sabemos que muchas enfermedades cuyo origen se achacaban antiguamente a causas exclusivamente espirituales o psicológicas dependen de factores físicos o genéticos.

Antiguamente, por ejemplo, se creía que el asma se debía a una “madre asfixiante”, pero, hoy en día, se sabe que su origen y su aparición obedecen, en gran medida, a causas biofísicas. Algo parecido ocurre en el caso de la tuberculosis (que se explicaba como la consecuencia de una “personalidad destructiva”), o la gota ( el fruto de la debilidad moral) por ejemplo, así como la profusa creencia en una “personalidad propensa a la artritis” tampoco superó la prueba del tiempo. En cualquier caso, hay que ser muy conscientes de que todas estas interpretaciones no hacen más que generar culpabilidad en quienes padecen la enfermedad y que los tratamientos, por su parte, no funcionan en absoluto porque corresponden a un nivel inadecuado.

Con todo esto no quiero decir que los tratamientos propios de otros niveles no puedan ser muy importantes como factores auxiliares o coadyudantes porque está muy claro que complementariamente también pueden ser útiles. En el caso sencillo de la fractura de pierna, por ejemplo, las técnicas de relajación, visualización, las afirmaciones, la meditación y la psicoterapia, pueden, en caso necesario, ayudar a crear un ambiente más equilibrado en el que la curación física podrá producirse con mayor facilidad y rapidez.

Una persona aquejada de una enfermedad grave puede beneficiarse de estas técnicas y experimentar cambios muy profundos, pero de eso a decir que contrajo la enfermedad por que requería de esos cambios es un absurdo. Eso sería lo mismo que argumentar que, dado que la aspirina hace descender la fiebre, la fiebre se debe a una carencia de aspirina. Ahora bien, la mayor parte de las enfermedades no se originan en un nivel concreto y definido. Además, todo lo que ocurre en un determinado nivel o dimensión de la persona afecta, en mayor o menor medida, a todos los demás niveles.

Según la teoría de los sistemas, cuando un nivel inferior provoca efectos en los niveles superiores se habla de “causalidad ascendente” y cuando un nivel superior tiene efectos o influye sobre los niveles inferiores se habla, por el contrario, de “causalidad descendente”. Por consiguiente, la cuestión es: ¿cuánta causalidad descendente ejerce la mente (nuestros pensamientos y nuestras emociones) en la enfermedad física? Y la respuesta parece ser: “Mucha más de la que anteriormente se pensaba pero mucho menos de la que piensan los teóricos de la New Age”.

La nueva escuela de la Psiconeuroinmunología (PNI) ha encontrado evidencia convincente de que nuestros pensamientos y nuestras emociones influyen directamente en el sistema inmunológico. El efecto no es grande pero resulta claramente discernible. Esto, por supuesto, es lo que cabía esperar del axioma de que cada nivel, afecta a todos los demás aunque en un grado limitado. Pero la medicina empezó siendo una ciencia propia del nivel físico e ignoró la influencia de los niveles superiores en la génesis de una enfermedad física (“el fantasma en la máquina”). La PNI, por su parte, ha aportado el correctivo necesario, ofreciendo una visión más equilibrada. La mente puede afectar al cuerpo en un grado limitado pero no, por ello, insignificante.

En este sentido se ha descubierto que la imaginación y la visualización tal vez sean los ingredientes más importantes de la influencia (limitada pero no, por ello, insignificante) que la mente ejerce sobre el cuerpo y el sistema inmunológico ¿Pero por qué las imágenes? Si consideramos una versión ampliada de la Gran Cadena de ser (materia, sensación, percepción, impulso, imagen, símbolo, concepto, etcétera) podremos observar que las imágenes constituyen el nivel inferior ( y, por consiguiente, más primitivo de la mente), un estrato que se halla, por lo tanto, en contacto directo con las facetas superiores del cuerpo. En otras palabras, la imagen es el vínculo que conecta directamente a la mente con el cuerpo (con sus humores, sus impulsos, su bioenergía, etcétera). Así pues, nuestros pensamientos y conceptos superiores se pueden traducir hacia abajo en forma de imágenes sencillas y parece que estas imágenes ejercen una influencia limitada pero apreciable e inmediata sobre los sistemas corporales (por vía del afecto o del impulso, el siguiente estrato descendente).

A la vista de todo esto, parece que el estado psicológico desempeña un papel en toda enfermedad y estoy completamente de acuerdo en que ese componente debería aprovecharse al máximo, ya que, en una situación crítica, puede resultar decisivo para inclinar la balanza hacia el lado de la salud.

Pero esperar ese resultado en casos no tan evidentes constituye una flagrante ignorancia.

Por lo tanto, como escriben Steven Locke y Douglas Colligan en *The healer within*, toda enfermedad tiene un componente psicológico y, por consiguiente, los factores psicológicos no deberían desatenderse en ningún proceso curativo. Pero, prosiguen los autores, el problema es que la gente ha confundido el término psicósomático (que significa que un proceso de enfermedad físico puede verse afectado por factores psicológicos) con el de psicógeno (que significa que la enfermedad se debe exclusivamente a factores psicológicos).

Los autores afirman: “En un sentido estricto, bien podría decirse que toda enfermedad es psicósomática. Quizá haya llegado ya el momento de renunciar por completo al término “psicósomático”. Porque tanto al público como algunos médicos están utilizando el término psicósomático (que significa que la mente puede influir sobre la salud corporal) como un sinónimo de psicógeno (que significa que la mente puede provocar enfermedades en el cuerpo). Pero de este modo se pierde el verdadero significado de la enfermedad psicósomática.

Como sugiere Robert Ader: “No estamos hablando de la causa de la enfermedad sino de la interacción entre sucesos psicológicos, las habilidades de enfrentamiento y las condiciones biológicas preexistentes”.

Los mismos autores mencionan la existencia de otros factores, como la herencia, el estilo de vida, las drogas, la ubicación geográfica, la profesión, la edad y la personalidad. Es la interacción entre todos ellos ( a los que yo añadiría también los existenciales y espirituales) lo que parece influir en el origen y el desarrollo de una determinada enfermedad física. Aislar uno de ellos e ignorar a los demás constituye, pues, un exceso de simplificación que carece de sentido.

Entonces ¿de dónde proviene la idea “ Nueva Era” de que la mente, por sí sola, provoca y cura todo tipo de enfermedades físicas). Pues bien, después de todo, sus

propagadores afirman que se asienta firmemente en las grandes tradiciones místicas y espirituales de todo el mundo. Pero aquí, en mi opinión, pisan un terreno muy resbaladizo. Según Jeanne Achterberg, autora de *Imagery in healing* (un libro que recomiendo encarecidamente), el origen de esa noción se remonta históricamente a las escuelas del Nuevo Pensamiento, o del Pensamiento Metafísico, que se desarrollaron a partir de una lectura (distorsionada de Emerson y Thoreau de Nueva Inglaterra) quienes basaron gran parte de su obra en el misticismo oriental.

Pero este tipo de escuelas, entre las cuales cabe destacar a la Ciencia Cristiana, parecen confundir el acertado concepto de que “La Divinidad lo crea todo” con la noción errónea de que “Como soy uno con Dios, yo lo creo todo”. Esta postura, comete dos errores con respecto a los cuales creo que hubieran discrepado decididamente tanto Emerson como Thoreau. Por una parte, que Dios es un padre que interviene en su creación, en lugar de su Realidad, Mismidad o Condición y, por la otra, que tu ego es uno con ese Dios padre y que, por consiguiente, puede intervenir y manipular el universo que le rodea. Pero en las tradiciones místicas no he encontrado absolutamente nada que permita sostener tales afirmaciones.

En mi opinión, pues, ni la versión primitiva del karma ni las enseñanzas más evolucionadas prestan el menor apoyo a estos conceptos tan barajados por la “Nueva Era”. Entonces ¿de dónde proviene esa noción?. A partir de ese punto expondré mi propia teoría sobre el origen de este tipo de creencias. No voy a relacionarme compasivamente con el sufrimiento causado por esas nociones sino que voy a intentar encasillarlas, clasificarlas y elaborar teorías sobre ellas, porque pienso que algunas de ellas son peligrosas y deben ser atajas a tiempo, aunque sólo sea para evitar que sigan ocasionando más sufrimiento.

Quiero aclarar que mis comentarios no van dirigidos a esa gran mayoría de personas que cree de manera inocente, ingenua e inocua en esas ideas, sino más bien a los líderes de este movimiento: individuos que imparten seminarios sobre crear tu propia realidad, que organizan talleres en los que se enseña por ejemplo, que el cáncer es una consecuencia exclusiva del resentimiento; que la pobreza es obra tuya y la opresión algo que tú mismo construyes a tu alrededor. No dudo de las buenas intenciones de esas personas pero, en mi opinión, son peligrosos porque desvían la atención de ciertos niveles reales (como el físico, ambiental, legal, moral y socioeconómico, por ejemplo, en los que tanto trabajo debe realizarse todavía

En mi opinión, este tipo de creencias revisten las características inconfundibles de una visión mágica e infantil del mundo propia de los trastornos de la personalidad narcisista, entre los cuales se debe destacar la grandiosidad, la omnipotencia y el narcisismo. La idea de que los pensamientos no sólo influyen en la realidad sino que la crean son el corolario directo, a mi parecer, de la diferenciación incompleta de las fronteras del ego. En tal caso, los pensamientos y los objetos no están claramente diferenciados y, por consiguiente, desde ese punto de vista, manipular el pensamiento constituye una manera omnipotente y mágica de manipular el objeto.

Creo que la cultura hiperindividualista de Norteamérica (que alcanzó su cenit en la “década del yo”) fomentó la regresión a los niveles mágicos y narcisistas. Creo también (con Robert Bellah y Dick Anthony) que la aparición de estructuras sociales más cohesivas hizo que la gente volviera a sus propios recursos, lo cual también ayudó a reactivar las tendencias narcisistas.

Pero no debería entenderse con todo esto que estoy condenando globalmente a todo el movimiento “Nueva Era”. Después de todo se trata de una bestia multicéfala y posee aspectos (como la importancia de la intuición y la existencia de conciencia universal) que se basan en principios genuinamente místicos y transpersonales. Lo único que ocurre es que cualquier movimiento auténticamente transpersonal siempre congrega a su alrededor a un gran número de elementos

prepersonales, simplemente porque ambos no son personales. Y es precisamente esta confusión, en mi opinión, entre el “pre” y el “trans”, la que constituye uno de los problemas fundamentales del movimiento de la “Nueva Era”. Veamos un ejemplo concreto basado en la investigación empírica. Durante las revueltas de Berkeley en protesta contra la guerra de Vietnam, un equipo de investigadores sometió a una muestra representativa de estudiantes al test de desarrollo moral de Kohlberg. De hecho, los estudiantes objetaron a la guerra su inmoralidad, pero ¿desde que nivel de desarrollo moral actuaban los estudiantes?

El resultado de la investigación concluyó que sólo un pequeño porcentaje de los estudiantes (alrededor del 20%) actuaban realmente desde las etapas postconvencionales (o transconvencionales), es decir, que sus objeciones no se basaban en las normas de ninguna sociedad concreta ni en un simple capricho personal sino en principios universales sobre el bien y el mal. Así pues, sus creencias sobre la guerra podían ser exactas o no pero su razonamiento moral se hallaba muy evolucionado.

La mayoría, sin embargo, de los protagonistas de la protesta (en torno al 80%) resultaron estar en la fase preconvencional, lo cual significa que su razonamiento moral se basaba en motivos personales fundamentalmente egoístas. Su rechazo a la guerra no se basaba en que fuera inmoral ni en que les preocupara realmente el pueblo vietnamita sino en que no querían que nadie les dijera lo que tenían que hacer. Sus motivos, por consiguiente, no eran universales ni sociales sino puramente egoístas. Y como era de esperar, apenas si había estudiantes que se hallaran en el nivel convencional (el nivel de “mi país, con razón o sin ella”), ya que este tipo de estudiantes no tenían motivo alguno para protestar.

El estudio, en otras palabras, concluía que un reducido número de estudiante verdaderamente post o transconvencionales congregó a su alrededor a un gran número de tipos preconvencionales sobre la base de que ambos grupos no eran convencionales.

Del mismo modo, creo que, en el movimiento de la “Nueva Era”, un pequeño porcentaje de elementos y principios auténticamente místicos, transpersonales o transconvencionales ha atraído a un número enorme de elementos prepersonales, mágicos y preracionales, simplemente porque ambos no son racionales, no convencionales y no ortodoxos. Son estos elementos prepersonales y preracionales, los que afirman, como lo hacían los estudiantes preconvencionales, que cuentan con la autoridad y el respaldo de una condición “superior”, cuando me temo que lo único que están haciendo sea justificar racionalmente una actitud meramente ombliguista. Como señala Jack Engler, se sienten atraídos por el misticismo transpersonal como una forma de racionalizar sus inclinaciones prepersonales. La clásica falacia “pre/trans”.

Coincido también con William Irwin Thompson en que un 20% del movimiento “Nueva Era” es transpersonal (trascendental y auténticamente místico) y un 80% es prepersonal (mágico y narcisista). Una manera sencilla de reconocer a los elementos transpersonales es que no les suele gustar que les califiquen de “Nueva Era”, ya que no tienen nada de “nuevo”, sino que su punto de vista es, por el contrario, perenne.

En el campo de la psicología transpersonal nos vemos obligados a diferenciarnos continuamente (obviamente de la manera más delicada y amable posible) de todo tipo de tendencia prepersonales, porque confieren a todo el campo una reputación “inconsistente y “boba”. No estamos en contra de las creencias prepersonales, lo único que ocurre es que tenemos dificultades en admitir esas creencias como si fueran transpersonales.

Nuestro amigos “inconsistentes” se ponen furiosos con nosotros porque suelen pensar que sólo hay dos actitudes en el mundo: la racional y la no racional y consideran, en consecuencia con su forma de pensar, que deberíamos unirnos a

ellos en contra el campo racionalista. Pero en realidad, no existen dos sino tres actitudes diferentes: la prerracional, la racional y la transracional; y de hecho los Psicólogos transpersonales nos hallamos más cerca de los racionalistas que de los prerracionalistas. No hay que olvidar que: “ los niveles superiores trascienden pero incluyen a los inferiores” que el espíritu es translógico, no antilógico y que no se limita a rechazar a la lógica sino que la adopta y va más allá de ella.

Cualquier principio transpersonal debe superar la prueba de la lógica y entonces ( y solo entonces) trascenderla con sus propias intuiciones adicionales. Me temo, pues, que algunas de las tendencias “inconcientes” de nuestro entorno no se hallen más allá de la lógica sino, por el contrario, más acá de ella.

Lo que nosotros estamos intentando hacer es separar los elementos auténticos, universales y “verificados en el laboratorio” del desarrollo místico, de aquellas otras tendencias más singulares, mágicas y narcisistas. Se trata de una tarea difícil y llena de trampas y no siempre la llevamos a cabo de la manera correcta. Los líderes en este campo son Jack Engler, Daniel Brwn, roger Wals, William Irwin Thompson y Jeremy Hayward.

\*Tomado del libro “Gracia y Coraje” de Kent y Treya Wilber.

## **Testigo del Ser**

**por Ken Wilber**

Ken Wilber nos lleva a trascender la dualidad en un sencillo ejercicio...

Ser un testigo del ser consciente puede prolongarse durante la vigilia, el sueño onírico y el sueño profundo. El Testigo se halla totalmente accesible en cualquier estado, incluyendo tu propio estado de consciencia de este mismo instante. Así que les voy a guiar hacia ese estado, utilizando lo que en Budismo se llama “instrucciones indicativas”. No voy a intentar conducirles a un estado de consciencia diferente, a un estado de consciencia alterado o a un estado diferente de lo común. Simplemente, voy a destacar algo que ya está ocurriendo en tu estado actual, presente y habitual.

Así que comencemos por tomar consciencia del mundo que nos rodea. Mira al cielo, y simplemente relaja tu mente; deja que tu mente y el cielo se fundan. Observa las nubes que flotan. Toma nota de que esto no requiere de esfuerzo alguno de tu parte. Tu estado de consciencia actual -en el que flotan estas nubes- es algo muy simple, muy fácil, que no requiere de esfuerzo, espontáneo. Simplemente toma nota de que, sin mediar esfuerzo alguno, tomas consciencia de las nubes. Lo mismo ocurre con esos árboles, esas aves y esas rocas. En forma simple y sin esfuerzo, tomas consciencia de todos ellos.

Observa ahora las sensaciones presentes en tu propio cuerpo. Puedes tomar consciencia de cualquier sensación corporal que se halle presente ahora: quizás la presión del mueble, quizás el calor en el abdomen, quizás una tensión en tu cuello. Sin embargo, aún si estas sensaciones fuesen de tensión, puedes tomar consciencia de ellas con facilidad. Estas sensaciones surgen en tu consciencia presente, y esa consciencia es muy simple, fácil, relajada, espontánea. Eres un testigo, sin esfuerzo y sin dificultad.

Observa los pensamientos que surgen en tu mente. Puede que observes diversas imágenes, símbolos, conceptos, deseos, esperanzas y temores, todos los cuales surgen espontáneamente en tu consciencia. Surgen, permanecen unos instantes y luego se van. Estos pensamientos y sensaciones surgen en tu consciencia de este momento, y esa consciencia es muy simple, relajada y espontánea. Sin esfuerzo ni dificultad, eres un testigo de todo ello.

Así que observa: puedes ver flotar las nubes porque no eres esas nubes, eres quien las está mirando. Puedes sentir sensaciones corporales porque no eres esas sensaciones: eres el testigo de esas sensaciones. Puedes ver cómo flotan los pensamientos porque tú no eres esos pensamientos -sino un testigo de su presencia-. En forma natural y espontánea, todas estas cosas surgen, por sí solas, en tu darte cuenta presente, sin que medie esfuerzo de tu parte.

Y entonces, ¿quién eres tú? No eres los objetos de allá afuera, no eres las sensaciones, no eres los pensamientos -sin esfuerzo, eres un testigo de la presencia de todos éstos, de modo que no eres ellos. ¿Quién o qué eres tú?

Dilo de este modo para ti mismo: tengo sensaciones, pero no soy esas sensaciones. ¿Quién soy? Tengo pensamientos, pero no soy esos pensamientos. ¿Quién soy? Tengo deseos, pero no soy esos deseos. ¿Quién soy?

Así que retrocedes hacia la fuente de tu propia consciencia. Retrocedes hacia el Testigo, y descansas en el Testigo. No soy los objetos, no soy las sensaciones, no soy los deseos, no soy los pensamientos.

Pero entonces, por lo general las personas cometen un gran error. Creen que, si descansan en el Testigo, van a ver algo o sentir algo, algo realmente exquisito y especial. Pero no verás nada. Si ves algo, se tratará simplemente de otro objeto: otra sensación, otro pensamiento, otra sensación, otra imagen. Sin embargo, todos éstos son objetos: no eres ninguno de éstos.

No es así: mientras descansas en la realización del Testigo -no soy los objetos, no soy las sensaciones, no soy los pensamientos- todo lo que observarás es una sensación de libertad, una sensación de liberación, una sensación de alivio... alivio de la tremenda limitación que implica el identificarse con estas pequeñeces, pequeños objetos finitos, tu pequeño cuerpo, pequeña mente y pequeño ego, todos los cuales son objetos que pueden ser vistos y, por lo tanto, no son Aquél que ve, el verdadero Yo, el Testigo puro, aquél que realmente eres.

Así que no verás nada en especial. Lo que surja está bien. Las nubes flotan en el cielo, las sensaciones flotan en el cuerpo, los pensamientos flotan en la mente -y, sin esfuerzo, tú eres testigo de todo esto-. Todo esto surge espontáneamente y sin esfuerzo en tu consciencia presente. Y esta consciencia que es testigo no es, en sí, nada específico que puedas ver. Es, simplemente, una gigantesca sensación de libertad -o de vacío puro- en el trasfondo. Y en ese vacío puro -que es lo que eres- surge el mundo entero de lo manifiesto. Tú eres esa libertad, esa apertura, ese vacío -y no alguna de las cosas que surgen de allí-.

Descansando en ese atestiguar vacío, libre, fácil y carente de esfuerzo, observa que las nubes surgen en el amplio espacio de tu consciencia. Las nubes surgen en tu interior -tan así es que puedes saborear las nubes, eres uno con las nubes-. Es como si estuviesen a este lado de tu piel... están tan cerca. El cielo y tu consciencia se han vuelto uno solo, y todas las cosas en el cielo flotan sin esfuerzo a través de tu propia consciencia. Puedes besar al sol, tragarte la montaña... están así de cercanos. El Zen dice, “Tómame el Océano Pacífico de un solo trago”, y eso es lo más fácil de hacer cuando adentro y afuera ya no son dos, cuando sujeto y objeto no son dos, cuando el que mira y lo mirado son Un Solo Sabor Único. ¿Lo ves?

## **Política y Espiritualidad**

**por Ken Wilber**

La cuestión políticamente más apremiante de hoy en día, tanto en Estados Unidos como en el resto del mundo, consiste en descubrir la forma de integrar la tradición liberal con la auténtica espiritualidad. Jamás en la historia estas dos vertientes del quehacer humano han mantenido una relación adecuada. De hecho, el liberalismo moderno (y toda la ilustración europea) fue en gran medida una reacción en contra

de la religión tradicional. El grito de guerra de Voltaire, "¡Recordad las crueldades!" -recordad las brutalidades infligidas a hombres y mujeres en nombre de Dios y acabad con ellas... y de paso acabad también, de una vez por todas, con ese Dios-, no tardó en propagarse por todo el continente. Pero de ese modo la religión quedó en manos de los conservadores, y desde entonces, el mundo se ha polarizado en dos bandos armados hasta los dientes, cada uno de ellos profundamente receloso del otro. En uno de los bandos se agrupan los liberales, defensores a ultranza de las libertades y de los derechos individuales en contra de la tiranía de lo colectivo y sumamente suspicaces, por tanto, respecto de las religiones, tan predispuestas siempre a imponernos sus creencias y a decirnos lo que tenemos que hacer para salvar nuestra alma.

No es de extrañar, pues, que el nacimiento del liberalismo ilustrado haya estado históricamente ligado a la lucha en contra de la tiranía religiosa y desconfíe profundamente -llegando incluso, en ocasiones, a aborrecerlo- de todo lo que tenga la menor connotación religiosa o espiritual. Los liberales, consecuentemente, han tendido a reemplazar la salvación divina por la salvación económica. Según ellos, la libertad y la liberación no se halla en un supuesto cielo al que accedamos después de esta vida (ni en ningún otro tipo de opio del pueblo), sino en los logros reales alcanzados sobre la Tierra (comenzando, claro está, por los beneficios materiales y económicos). Y puesto que la esencia del liberalismo radica en el progreso de las condiciones sociales reales (libertad económica, libertad política y libertad material), los términos "progresivo" y "liberal" han terminado convirtiéndose en sinónimos.

El liberalismo ha sustituido la tiranía de lo colectivo por lo que podríamos denominar un "individualismo universal", la afirmación de que todos los individuos -con independencia de raza, género, color o credo- son iguales ante la ley y deben, en consecuencia, ser tratados de la misma manera. Por ello una de las aspiraciones fundamentales del liberalismo ha sido de liberar al individuo de la tiranía colectiva y buscar la libertad política y económica. Y que duda cabe de que ese liberalismo nos ha proporcionado muchas cosas positivas. Lo lamentable, no obstante, ha sido que, en muchos casos, la antigua tiranía de la religión se ha visto suplantada por la tiranía económica y el Dios del papa ha sido derrocado para entronizar en su lugar al omnipotente Dios del dólar.

De ese modo, el alma de los seres humanos ya no es aplastada por Dios... porque de esa función se encarga hoy en día la fábrica. La "cuestión esencial" de la vida deja entonces de girar en torno a lo divino y comienza a gravitar alrededor del salario. Y precisamente por ello aun en medio de la más palmaria abundancia económica, el alma del ser humano agoniza de inanición. En el otro bando se alinean los conservadores, más proclives a una tradición cívica y humanista que considera que la esencia de los seres humanos está ligada a los valores colectivos (entre los que destacan los valores religiosos). En la mayor parte de los casos, sin embargo, los republicanos tienden a estar tan estrechamente atados al conservadurismo religioso que, aunque afirmen defender los derechos individuales y la "libertad del gobierno", sólo lo hacen así cuando esas "libertades" coinciden con sus principios religiosos. El énfasis en los valores familiares y colectivos permite que los conservadores erijan naciones fuertes, lo que en ocasiones tiene lugar a expensas de quienes no comparten su particular orientación religiosa. La tiranía cultural nunca está lejos de la sonrisa conservadora, y los liberales suelen retroceder horrorizados ante el "amor" que afirman profesar los conservadores por los hijos de Dios, porque lo terrible es que, si usted no es uno de los hijos de su Dios preferido, suelen aguardarle cosas muy desagradables.

En un sentido muy simplista, ambas orientaciones, la liberal y la conservadora, tienen un "aspecto positivo" y un "aspecto negativo" y lo ideal sería rescatar lo positivo de ambas perspectivas, dejando de lado al mismo tiempo sus facetas negativas. Lo bueno del liberalismo es su énfasis en las libertades individuales y su rechazo de la mentalidad gregaria. Pero el hecho es que, en su celo por proteger las libertades individuales, el liberalismo ha terminado negando todo valor colectivo (incluidos los valores religiosos y espirituales, que, insistimos, ha

reemplazado por los valores económicos y materiales). Porque el hecho es que el interés por lo económico -que en sí mismo no es malo- suele fomentar un clima de despreocupación por el alma. De hecho, en los círculos liberales el término "religioso" ha llegado a tener connotaciones un tanto embarazosas. Kant hablaba, precisamente, en nombre de la Ilustración liberal cuando dijo que, a partir de ella, todo aquel que fuera descubierto arrodillado y rezando debería sentirse profundamente avergonzado.

En el clima de las libertades políticas y económicas, todo lo que suene a religioso o espiritual tiende a resultar embarazoso. En breve veremos que eso ocurre porque tenemos una visión mítica y empobrecida del Espíritu, pero es evidente que la función histórica del liberalismo ha sido matar a Dios, y ciertamente lo ha hecho, hasta el punto de quedar asociado a la "tiranía antiespiritual". ¿Sería posible despojarnos de esta "tiranía antiespiritual" sin perder las admirables ventajas individuales logradas por el liberalismo? Lo positivo del conservadurismo, por su parte, es su comprensión de que, a pesar de la importancia de los individuos y de las libertades individuales, estamos muy equivocados si creemos que el individuo es una isla. De hecho, nuestra misma existencia depende del entramado familiar, colectivo y espiritual en que estamos inexorablemente inmersos.

De algún modo, pues, mis valores más profundos no dependen exclusivamente de la relación que sostengo conmigo mismo, sino también con mi familia, con mis amigos, con mi comunidad y con mi Dios. Y en la medida en que reniego de esas relaciones profundas no sólo destruyo el soporte mismo de la comunidad y me extravío en un desenfreno hiperindividualista, sino que también me alieno del más profundo de todos los vínculos, el que une el alma del ser humano con el Espíritu divino. Muy bien, pero ¿de qué Dios está usted hablando? -responderán a esto los liberales-. Porque lo cierto es que cada vez que estas consideraciones abstractas se han concretado prácticamente en un código moral o en una religión determinada han terminado desembocando en un tipo u otro de caza de brujas. La importancia del contexto comunitario y espiritual no tarda en degenerar en mi comunidad, mi Dios y mi país, acertada o equivocadamente! Y si usted no acepta a mi Dios, irá directamente al infierno y yo mismo me encargaré gustosamente de acompañarle. La tiranía cultural, pues, más o menos solapada, nunca ha sido ajena a la agenda conservadora.

¿Existe alguna forma de rescatar las ventajas del enfoque conservador -en particular su aceptación de la espiritualidad- sin caer en la tiranía cultural que suele acompañarle? Y ¿existe alguna forma de conservar las ventajas del enfoque liberal -las libertades individuales- despojándonos de la tiranía de los anti-alma? ¿Es posible, en suma, articular un liberalismo espiritual, un humanismo espiritual, un abordaje que considere los derechos del individuo en un contexto espiritual más profundo que no los niegue sino que, por el contrario, contribuya a sostenerlos? ¿Es posible concebir a Dios y al Espíritu de un modo que ayude a consolidar los objetivos más nobles del liberalismo? ¿Es posible encontrar algún sustrato común a los dos enemigos acérrimos que se debaten en el mundo moderno, Dios y el liberalismo? Ésta es, como ya he dicho, en mi opinión, la más urgente de las preguntas a que debe hallar respuesta el mundo moderno y postmoderno. Porque mientras no lo haga, el conservadurismo espiritual seguirá fragmentando al mundo, ya que su agenda sólo le permite respetar a los fieles a su Dios particular, llámese Jehová, Alá, Shinto o Shiva (nombres todos ellos con los que lamentablemente se convoca, con demasiada frecuencia, a la batalla).

Es absolutamente necesario preservar los logros obtenidos por el liberalismo ilustrado, pero también lo es ubicarlos en el contexto de una espiritualidad que trascienda las objeciones de la Ilustración. Debe tratarse, en suma, de una espiritualidad que no niegue la Ilustración sino que se asiente sobre ella o, dicho de otro modo, en un Espíritu liberal. El enfoque espiritual que presento en las páginas siguientes apunta precisamente en esa dirección. De hecho, casi todos mis libros (especialmente "El proyecto Atman", "Después del Edén", "Los tres ojos del conocimiento", "Un Dios sociable", "Sexo, ecología y espiritualidad" y "Breve historia de todas las cosas") son precisamente prolegómenos a esta cuestión, la

búsqueda de un Dios liberal, de un Espíritu liberal, de un humanismo espiritual, de un espiritualismo humanista o de cualquier otro término con que decidamos calificar la esencia de esta orientación. Un Dios liberal depende, antes que nada, de la forma en que respondamos a la pregunta "¿Dónde ubicamos al Espíritu?", pregunta a la que volveremos y discutiremos detenidamente en el último capítulo.

Y mis próximos libros seguirán versando en torno a esta cuestión, de forma, si cabe, todavía más explícita. Pero el tema general de "Dios y la política" descansa, en mi opinión, en el tipo de cuestiones teóricas que revisaremos en las siguientes páginas, una revisión necesariamente previa al bosquejo de cualquier esquema político concreto. Así pues, aunque el trasfondo de este libro sean las relaciones existentes entre la política y la espiritualidad, en realidad su objetivo será servir de introducción a este tema. Lo más importante, por el momento, es que el "humanismo espiritual" se ocupe de temas tales como la psicología, la filosofía, la antropología y el arte. Y he elegido el término "integral" para representar este enfoque global porque integral significa integrador, inclusivo, global y equilibrado. La idea es aplicar la orientación integral a los diversos campos del quehacer y del conocimiento humano (incluyendo la integración entre la ciencia y la espiritualidad). Este enfoque integral no sólo resulta imprescindible para el campo de la política, sino que también modifica profundamente nuestra concepción de la psicología y de la mente humana, de la antropología y de la historia humana, de la literatura y del significado del ser humano, de la filosofía y de la búsqueda de la verdad, aspectos todos ellos que en mi opinión se ven profundamente afectados por un enfoque integral que trata de rescatar lo mejor de todos ellos y de entablar un diálogo mutuamente enriquecedor. Este libro es precisamente una introducción a esa visión integral.

## **7- LA PASION DE KEN WILBER**

### ***SER CRÍTICO TIENE VALOR ESPIRITUAL***

Traducido por <mailto:amonte@wanadoo.es>

Una visita a Ken Wilber, Enero de 1997 por Frank Visser

Desde hace muchos años, Ken Wilber (nacido el 31/1/1949) es considerado como uno de los pensadores más importantes de la psicología transpersonal, una de las pocas escuelas de psicología que toma en serio las experiencias espirituales. Dentro del mundo alternativo siempre ha sido algo así como un tipo extraño, por no decir mal visto.

Muchos se desviven con Jung -- Wilber no. Muchos desprecian a Freud -- Wilber no. Muchos ven el holismo como el nuevo evangelio -- Wilber no. Muchos creen culpable al intelecto -- Wilber no. ¿Cuál es la visión de este hombre, quién durante veinte años ha escrito complicados, y a veces no tanto, pero siempre tremendamente originales libros sobre psicología espiritual y sus amplias implicaciones? Frank Visser, de Holanda, fue a Boulder a conocerlo en persona.

Como observador de Wilber desde el principio he seguido sus publicaciones desde los primeros ochenta. Durante muchos años he intentado contactar con él en vano. Leyendo *The Atman Project (El Proyecto Atmán)* durante mis años de estudiante (me gradué en 1987 como psicólogo de la religión) supe de inmediato que Wilber reunía todo lo que yo buscaba en ese momento: un auténtico acercamiento científico a la espiritualidad humana. Intenté dar a conocer a Wilber en mi universidad pero lo que encontré fue cierto un interés educado o la indiferencia. Traduje el libro, conseguí que se publicara, aunque comercialmente no fuera factible, y estuve escribiendo a Wilber con comentarios -- sin resultados. Mientras tanto supe que vivía como un ermitaño, no respondía al correo y se comunicaba

con sus colegas mayormente a través de sus trabajos publicados -- al menos según la leyenda.

A mediados de los ochenta, y después de diez libros, no se supo nada de él durante años porque su mujer cayó gravemente enferma y dejó de escribir por completo -- más tarde escribió acerca de esta época el libro *Grace and Grit (Gracia y Coraje)* -- Las oportunidades de conocerlo en persona parecían ser nulas. Pero entonces, en 1995 apareció un libro increíblemente extenso con el título *Sex, Ecology, Spirituality (Sexo, Ecología, Espiritualidad)*, yo estaba en Estados Unidos para asistir al congreso anual de la Asociación Transpersonal Internacional. En esa ocasión supe de otro libro: *A Brief History of Everything (Breve Historia de Todas las Cosas)*. ¡No podía esperar a traducirlo! De vuelta visité la Theosophical Publishing House en Wheaton (soy teosofista), la editorial de *The Atman Project (El Proyecto Atman)* y tuve una inspirada conversación sobre Wilber con su editora senior. Cuando estaba a punto de marchar me dio su número secreto de fax en un trozo de papel.

### UNA RELACIÓN POR FAX

De vuelta a casa probé suerte de inmediato y mandé a Wilber un fax con mis impresiones del congreso transpersonal -- y con las preguntas que tenía desde hace años. No tuve que esperar mucho para obtener contestación. Al día siguiente tenía un fax de Wilber con una larga respuesta. Este fue el comienzo de un intenso intercambio de ideas que ha continuado hasta hoy, siempre a través del fax -- se podría hablar de una amistad mediada por el fax.

Cuando a finales del año pasado encontré un anuncio en Internet sobre una conferencia de Wilber en enero en San Francisco empezó a entrarme el cosquilleo. ¿Sería posible un encuentro con Wilber tras todo este tiempo? La conferencia surgió de una conversación que tuvo lugar en tres números sucesivos de la revista *ReVision*, co-fundada originalmente por Wilber. En esos números, sus principales oponentes -- como Stanislav Grof, Michael Washburn y algunos otros -- habían escrito largos artículos y Wilber había respondido a sus críticas una por una, así que por primera vez estaba tomando forma un verdadero diálogo sobre asuntos transpersonales.

El hecho de que Wilber no estuviera presente en la conferencia no me cogió de sorpresa, esta ha sido su política durante los últimos veinte años. Pero, ¿no sentiría curiosidad por lo que allí se dijo sobre su persona y su trabajo? Me planteé el riesgo y pensé que podría visitarlo tras la conferencia, en su hogar en Boulder, para ponerlo al día y decirnos hola.

### EN CASA

Pero lástima, se encontraba de retiro en ese momento, según dijo, y que tras él daría conferencias en el Naropa Institute para después volver a trabajar duro en la secuela de *Sex, Ecology, Spirituality (Sexo, Ecología, Espiritualidad)*. Pero al día siguiente llegó otro fax: debido a la conferencia de Wilber, su editorial, Shambala, había decidido lanzar su nuevo libro *The Eye of Spirit (El Ojo del Espíritu)* -- parte del cual consiste en una larga respuesta al material de la conferencia -- unos meses antes. Él tenía que estar en San Francisco para esto, donde tuvo lugar la conferencia, y después de la conferencia se encontraría con algunos amigos en reuniones a las que yo estaba amablemente invitado. Pero quizás él estaría en casa, en Boulder...

Como el tiempo era escaso y yo tenía que reservar mis vuelos le pedí una respuesta rápida. Esta llegó por fax en forma de nota escrita a mano: "Puedes quedarte en mi casa una noche. Tengo una habitación para las visitas. Vienes el lunes y te vas el martes." Quince años de paciencia habían merecido la pena...

Con suerte fui capaz de comprar un billete a Denver desde San Francisco, aunque United Airlines casi fastidia el proyecto al cobrar por el viaje de vuelta 1250

dólares. Felizmente pude encontrar uno más barato en una extraña agencia de viajes asiática para un vuelo con una compañía con base en Denver. Lleno de expectación volé a Denver, donde un autobús me llevaría a Boulder. En Boulder me encontré con él en el salón de un hotel llamado Boulderado, como él propuso. Reconocer a Wilber en un hotel lleno de gente no es demasiado difícil por su calva y gran estatura, sobresale de todo el mundo. Camina hacia mí con una gran sonrisa y me lleva a su jeep, que espera fuera.

Desde ese momento comienza una amigable conversación que cubre todo, desde la conferencia del último fin de semana, la abrumadora belleza de la naturaleza en Colorado, los precios desorbitados de las compañías aéreas y todo lo que pasa por su cabeza en ese momento. Después de un paseo por las montañas llegamos a su casa -- vive muy alto en una especie de chalet, pegado a las Montañas Rocosas y elevado de la llanura, lo que le da una vista panorámica.

Entramos dentro y nos sentamos en la cocina de su sala de estar -- yo en una silla de bar, él cerca del fregadero, apoyado en un armario -- y comienza una conversación que durará nueve horas y media de corrido. Son las cuatro de la tarde y hasta la una y media de la noche hablamos y hablamos ininterrumpidamente acerca de los temas más profundos (y los más profanos). Es intenso en todo lo que hace, puede hablar apasionadamente o escuchar tranquilamente. Se expresa de manera sutil o muy enérgica. Y tiene un increíble sentido del humor. Por encima de todo es muy amable y se muestra preocupado porque yo me sienta bien ("¿Te encuentras cómodo Frank?").

La apariencia de Wilber es notoria. Su calva es algo a lo que te tienes que acostumbrar. Su expresividad es una segunda característica importante. Subraya lo que dice con grandes gestos. Vivir a esa altitud con un clima soleado le ha dado una piel bronceada y lo hace parecer muy saludable para ser un hermitaño. Vestido con jeans y una camiseta muy ancha responde a la imagen que se ha formado de él: vive para su trabajo, en reclusión, y no se molesta mucho de su apariencia.

## **REGRESIVO**

Por qué no había venido a la conferencia dedicada a él fue una de las primeras preguntas que le hice. Los artículos en *ReVision* no lo habían convencido de la utilidad de su presencia allí, explicó. Estaba desilusionado por la mediocre calidad de la mayoría de las aportaciones. Y aunque podría haber seguido las críticas de los sectores feminista, ecológico o la psicología profunda, sentía que todo se enmarcaba en un escenario regresivo que no valoraba lo suficiente las características de la modernidad.

Según pasaban las horas iba teniendo más claro por qué siempre ha expresado en sus escritos muchas reservas sobre el mundo alternativo y transpersonal. Como cualquiera que esté familiarizado con su trabajo sabe, Wilber considera la mayoría, si no todo, lo que se llama New Age o New Science modelos regresivos o reduccionistas del desarrollo humano, aunque ellos se presenten como síntesis prometedoras entre la ciencia y la espiritualidad.

En su extenso trabajo *Sex, Ecology, Spirituality (Sexo, Ecología, Espiritualidad)* ha expresado por primera vez de manera abierta su crítica severa a estas dudosas tendencias de la "espiritualidad" contemporánea -- lo que le ha supuesto algunos enemigos más. De hecho, en la conferencia el tema central de muchos ponentes fue que él, como autoridad espiritual, debería conocer su responsabilidad y mostrar más compasión y respeto por otros puntos de vista. La crítica que había hecho se consideraba no espiritual...

## **DE REPENTE INCISIVO**

Cuando lo enfrento a esto, de repente se vuelve tajante y muy concentrado. En su opinión, la profundidad de las tradiciones espirituales se ha perdido casi por

completo en los puntos de vista populares de la espiritualidad, desde la *Conspiración de Acuario (Aquarian Conspiracy)* hasta la *Profecía Celestine (Celestine Prophecy)*.

Para apuntar de qué forma su visión difiere de todo esto explica que estos puntos de vista contienen a menudo una visión del mundo altamente dualista (contraria a sus pretensiones holísticas). Hablan de sólo dos polos: ego y Self (Jung), ego y Ground (Washburn), ego y esencia (Hameed Ali), ego y cuerpo (Lowen), etcétera. (Curiosamente, Wilber hace lo mismo en sus dos primeros libros, *Spectrum of Consciousness (El Espectro de la Consciencia)* y *No Boundary (Consciencia sin Fronteras)*, donde escribe sobre ego y Mente, FV).

El tipo general de razonamiento con estos autores es: al comienzo de su desarrollo un ser humano se encuentra en un estado de unión con el Self (el Sí mismo), aunque de manera inconsciente. Durante el proceso de crecimiento esta realidad trascendental es reprimida y el ego se desarrolla. Este ego no sólo pierde contacto con el cuerpo, sino también con la dimensión espiritual. Para llegar a ser espiritual de nuevo como adulto hay que deshacer esta represión, así el ego puede volver a contactar con el Self, pero ahora conscientemente. La fase intermedia del ego y la mente tiene características negativas en este proceso y el desarrollo espiritual es conceptualizado como un proceso de regresión. Tenemos que regresar a algo que hemos perdido.

A menudo, sólo se reconocen dos categorías: una "buena" y otra "mala". La "buena" es: la naturaleza, el cuerpo, el holismo, la unidad, la interacción de todo, las culturas primitivas, lo femenino, la física cuántica, etcétera. Lo "malo": la cultura, la mente, el atomismo, la división, las jerarquías, la modernidad, lo masculino, la física clásica, etcétera.

## **LA DIMENSIÓN PROFUNDA**

Wilber critica esta visión dualista con una vehemencia sin precedentes. La llamada New Science (Nueva Ciencia) -- una mezcla de la teoría de sistemas, holografía, física cuántica, teoría del caos, o cualquier otra moda científica que aparezca -- es para Wilber tan materialista como la tan despreciada Old Science (Vieja Ciencia) de Descartes y Newton (que de hecho presentaron visiones muy holísticas de la realidad). Ambos, el atomismo y el holismo son ideologías planas, mientras tanto debemos de ser pioneros en la dimensión profunda de la consciencia humana.

La unidad no es más espiritual que la división, añade rápidamente, ya que existen formas inmaduras de unidad igual que existen formas maduras y espirituales de hacer divisiones. Ambas son necesarias para un desarrollo saludable. Muchos consideran la naturaleza más espiritual (por que es cósmica) que la cultura (que "sólo" es una invención humana). Para Wilber, es precisamente de otra forma. La naturaleza es divina, lo que es cierto, pero en el mundo de la cultura la mente humana está reflejada, lo que es más espiritual que la naturaleza que es inconsciente. Las llamadas culturas primitivas no son automáticamente más espirituales que la llamada secularizada cultura occidental. Pueden llegar a ser muy dogmáticas, cultivar una mentalidad de grupo y evitar el desarrollo personal.

El cuerpo es visto en algunos círculos como el hogar de la espiritualidad, porque se supone que es más real y energético que el ego: no deberíamos vivir en nuestras cabezas demasiado tiempo, sino que hay que bajar a los sentidos, algo es real cuando se experimenta a través del cuerpo, etcétera. En agudo contraste, Wilber ve el potencial humano de trascender el cuerpo como un signo de desarrollo y así un paso hacia la espiritualidad.

Y finalmente, lo femenino no es de manera automática más espiritual que lo masculino, argumenta, aunque esta es la impresión que se obtiene de la mayoría de la literatura ecológica y feminista. A los hombres se les dibuja como criaturas estúpidas que crean la guerra y oprimen a las mujeres, mientras que se supone que las mujeres son más espirituales porque saben como establecer relaciones y son

buenas para ello. Para Wilber, los hombres y las mujeres son por igual espirituales o no espirituales, ambos tienen que pasar por un difícil proceso de desarrollo desde lo prepersonal, pasando por lo personal y hasta lo transpersonal. Los hombres lo harán a su forma y las mujeres a la suya, pero ninguno de ellos es esencialmente más espiritual que el otro.

Por esta razón, Wilber propone un modelo de desarrollo en tres partes: los estados van de lo prepersonal, a lo personal y a lo transpersonal. Uno puede pensar aquí en tres divisiones análogas como: cuerpo, alma, espíritu; instinto, intelecto, intuición; mítico, mental, místico; animal, humano, divino, etcétera. Y este es el asunto: el primer estado, que se considera el "bueno" en el modelo de dos estados, es ahora la fase primitiva. Y el segundo estado, considerado el "malo" en el otro modelo -- el ego, la mente, la cultura occidental -- es un paso adelante en dirección a lo espiritual.

En resumen: en nuestro desarrollo, individualmente y culturalmente, no vamos de lo bueno a lo malo, sino de lo bueno a lo mejor y a lo superior. Ahora el ego ya no es el enemigo del espíritu, sino su mejor amigo porque nos saca de la naturaleza inconsciente. Los típicos valores modernos como la racionalidad y la individualidad son valorados de manera muy distinta en estos dos modelos.

Se pueden reconocer fácilmente estos dos puntos de vista según se evalúan la mente y el ego. ¿Qué camino espiritual alienta el estudio comparativo y el intenso trabajo intelectual? Trabajar el cuerpo y las emociones es visto por muchos como algo más espiritual que usar la mente -- y esto es lo que Wilber llama una tendencia regresiva. Si ves esto no necesitarás leer sus quince libros.

## **ROMANTICISMO FRENTE A IDEALISMO**

Empezamos a comer un sandwich calentado, pero se enfria de nuevo. Wilber explica que su visión se puede encontrar en la historia de la filosofía oriental. En los siglos dieciocho y diecinueve dos movimientos reaccionaron a la dominante cultura racionalista de la Iluminación. El romanticismo dio la espalda a la razón y declaró la naturaleza, el cuerpo y las emociones algo sagrado y propugnaba un retorno a la divina naturaleza.

En contraste, el idealismo considera también divina la naturaleza, pero una divinidad dormida, mientras Dios empieza a despertarse en los seres humanos. Podemos ver a Dios en la naturaleza hoy día, pero ¿lo vemos en la cultura -- en los logros modernos como la democracia, la abolición de la esclavitud, los derechos humanos, los movimientos de liberación, la racionalidad, la tolerancia, etcétera?

Para los idealistas siguió un tercer nivel en el que el Espíritu llega a ser consciente de sí mismo. La espiritualidad tiene que ver con esta tercera fase sólo, según Wilber, y no con una naturaleza románticamente anti-racionalista. Este efecto del romanticismo bloquea el crecimiento espiritual y vender esto como espiritualidad es cruel -- añade Wilber apasionadamente -- porque prolonga el sufrimiento en vez de atajarlo. Él ve que según muchos puntos de vista "la profundidad se ha ido de vacaciones" y ha intentado hablar y criticar estas visiones de manera abierta. Concluye su sermón con la frase "ser crítico tiene valor espiritual".

A cierta hora dice que para él es momento de irse a la cama y me deja en la habitación con una cerveza holandesa mirando la noche de Denver. Me ha dejado perplejo e intento asimilar las últimas horas. ¿La New Age buscando un Dios durmiente? ¿La racionalidad como un paso hacia la espiritualidad? ¿La secularización como un acto de Dios? Al menos son puntos de vista originales...

Ya que no es fácil dormir esa noche -- ¿quién podría dormir estando bajo el mismo techo que su ídolo? -- Deambulo por la planta baja de su casa de tres. Los miles de libros que dice que ha leído están realmente allí, ordenadamente agrupados por temas. Las muchas traducciones de sus libros -- hay ahora 15 libros con 16 traducciones -- están en las estanterías. Hay muchos en alemán, español y

portugués, pero también en chino y japonés. ¡Tener en tus manos una traducción china de *No boundary (Consciencia sin Fronteras)* es una extraña experiencia! La segunda planta tiene una cocina y una sala de estar con un gran televisor en color que muestra continuamente su canal favorito, Travel Channel (El Canal de los Viajes), publicitando viajes a Europa. En la planta de arriba trabaja y duerme y aquí tiene muchos libros amontonados.

## ONDAS CEREBRALES

La mañana siguiente me enseña -- no sin cierto orgullo -- un vídeo de él mientras medita conectado a un equipo para hacer electroencefalogramas. Esta máquina registra las ondas beta (vigilia ordinaria), ondas alfa (estado de relajación), ondas theta (sueño) y ondas delta (sueño profundo). Es capaz de entrar en cuatro segundos en un estado en el que toda actividad baja a cero, excepto una débil actividad delta. "Esto es Nirvana" dice Wilber de paso, "nirvikalpa samadhi". Se me corta la respiración. ¿Así de fácil? Wilber ha practicado zen durante veinte años.

Esto lo lleva a uno de sus temas favoritos: en el más elevado estado de consciencia es posible medir los procesos fisiológicos del cerebro, aunque esta medida no dice nada de la parte subjetiva de la experiencia. La investigación científica exacta forma parte integral de su enfoque.

Con el jeep vamos a través de la montañas para disfrutar de las maravillosas vistas de las llanuras de Denver. Un ciervo cruza la carretera. Aunque le gustaría mucho vivir en San Francisco -- él es un hombre de ciudad, confiesa -- la tranquila atmósfera de Boulder le resulta ideal para escribir. Descendemos a Boulder, una ciudad universitaria que da cobijo no sólo a la Universidad de Colorado, sino también al Naropa Institute, fundado por Chogyam Trungpa. Nos sentamos en una cafetería -- tenemos sólo media hora hasta que el autobús me lleve al aeropuerto de Denver -- no queda mucho de que hablar por el momento y hago que un ciudadano de Boulder nos haga una foto. ¡Este trofeo lo quiero llevar a casa!

Se produce un divertido diálogo entre Ken y el dueño de la cafetería, quién aparentemente no nos conoce:

"¿De qué se conocen?"

"Él es el traductor de mis libros en Holanda"

"¿Sobre qué escribe Vd.?"

"Sobre temas de Oriente y Occidente, psicología, filosofía, esa clase de temas."

"Oh, estupendo."

"Uno de mis últimos libros se llama *A Brief History of Everything (Breve Historia de Todas las Cosas)*. Está en las librerías. Lo podrá reconocer fácilmente porque tiene mi fea cara en la portada."

"Bien, entonces lo tendré que leer, ya que tengo que saber qué hacen mis clientes."

¡Incluso en su ciudad un autor famoso en el mundo entero puede ser desconocido! Para la actual generación de estudiantes él no le habla a su imaginación tanto como hacía con estudiantes anteriores, explica. Puede ir a un café o al cine sin ser reconocido todo el tiempo. Incluso en Boulder los tiempos están cambiando.

Cuando llega el momento de decir adiós Wilber dice medio en broma: "Soy americano, así que nos tenemos que abrazar." Yo soy holandés, pero aquí somos mentes iguales: dos hombres, los dos con el proyecto de explicar la espiritualidad de manera científica, de difícil contacto físico pero con una profunda simpatía

mutua. Con un gran gesto me abraza y me aprieta contra su pecho. Y así se marcha, con su jeep entre las montañas.

## **ESPESA NIEBLA**

Cuando llego a Denver el aeropuerto está rodeado de una espesa capa de niebla. Las siguientes cuatro horas el aeropuerto está cerrado para todos los vuelos. Wilber había escrito en uno de los números de *ReVision* que estaba dedicado a su trabajo:

"Muchos ven muy claramente el triste estado en el que se encuentra nuestro campo. Están alarmados por la reaccionaria, antiprogresista y regresiva espesa niebla que avanza por él." (vol. 19, nr. 2, pp. 30-31)

Es como si la naturaleza quisiera subrayar esto una vez más.

---

Frank Visser (1958) ha traducido al holandés *The Atman Project (El Proyecto Atman)* y *A Brief History of Everything (Breve Historia de Todas las Cosas)* y está trabajando en este momento en un libro introductorio sobre Wilber. Su principal interés es confrontar paradigmas dentro de la psicología transpersonal y la interconexión de la psicología transpersonal con el pensamiento esotérico. Sobre este último tema ha escrito un libro llamado *Seven Spheres (1995) (Siete Esferas)*.

## **El Desarrollo Espiritual**

### **por Ken Wilber**

Existen cuatro estadios o fases del desarrollo espiritual, la creencia, la fe, la experiencia directa y la adaptación permanente; dicho de otro modo; uno puede creer en el Espíritu, uno puede tener fe en el Espíritu, uno puede experimentar directamente el Espíritu y uno puede devenir Espíritu. 1. La creencia es el primer (y, por consiguiente, el más común) de los estadios del desarrollo espiritual. La creencia requiere imágenes, símbolos y conceptos y, en consecuencia, suele originarse en el nivel mental. Pero el desarrollo de la mente atraviesa distintas fases -mágica, mítica, racional y visión-lógica-, cada una de las cuales sirve de fundamento a un tipo (y a un estadio) de creencia religiosa o espiritual.

El estadio de las creencias mágicas (ejemplificado por el vudú y los conjuros mágicos) es egocéntrico y se da tal fusión entre el sujeto y el objeto que aquél cree que la fuerza de su deseo puede llegar a operar sobre el mundo físico y sobre los demás. La creencia mítica, por su parte, suele ser sociocéntrica y etnocéntrica, lo cual significa que diferentes grupos sostienen mitos diferentes habitualmente exclusivos (es decir, si uno cree, por ejemplo, que Jesús es el salvador de la humanidad, no queda lugar alguno para Krishna), y proyecta sus intuiciones espirituales sobre uno o más dioses o diosas físicamente desencarnados que tienen el poder de influir sobre las acciones humanas. La creencia racional, que constituye una decisión racional, no representa a Dios o la Diosa de un modo antropomórfico, sino en tanto que el Fundamento Último del Ser y, en ese sentido, desmitologiza la religión. Se trata de una modalidad que alcanza su cúspide en la creencia visión-lógica y que explica el Fundamento del Ser en tanto que Gran Sistema Holístico, Gaia, la Divinidad, una especie de Eco-Espíritu, la «red-de-la-vida», etcétera, recurriendo a ciencias como la teoría sistémica.

Todas estas creencias mentales suelen ir acompañadas de sentimientos o sensaciones emocionales muy intensas que no necesariamente son experiencias directas de las realidades espirituales supramentales. En ese sentido, se trata de

diferentes modalidades de traslación que pueden ser abrazadas sin transformar en lo más mínimo el propio nivel de conciencia. Pero, cuando la traslación comienza a madurar y la emergencia directa de los dominios superiores comienza a presionar al yo, la creencia acaba desembocando en la fe.

2. La fe comienza allí donde la creencia pierde su poder. Porque el hecho es que llega un momento en que todas las creencias mentales -precisamente por el hecho de ser mentales y no supramentales o espirituales- pierden su fuerza, pierden su poder sobre la conciencia y comienzan a palidecer porque, a fin de cuentas (por más que uno crea en el Espíritu como «red-de-la-vida», por ejemplo), uno no deja de sentirse como un ego separado, aislado y lleno de miedos. De poco servirá, en tal caso, esforzarse en seguir creyendo, porque la creencia habrá dejado ya de funcionar. Es entonces cuando va tornándose dolorosamente evidente que, si bien la mera creencia puede proporcionar algún sentido traslativo, no comporta, no obstante, la menor transformación verdadera. (Y las cosas pueden ser todavía peores en el caso de que uno sustente creencias mágicas o míticas, puesto que tales creencias no sólo no son transformadoras, sino que operan como una fuerza regresiva que aleja a la conciencia de los dominios transracionales.)

Pero también hay que decir que, detrás de la creencia mental en Gaia o en la «red-de-la-vida», suele ocultarse una auténtica intuición de los dominios espirituales y transmentales, es decir, una intuición de la Unidad de la Vida. Pero esa intuición no podría ser plenamente comprendida mientras nuestra conciencia permanezca atrapada en la creencia porque, en última instancia, todas las creencias, tanto las analíticas como las holísticas, son dualistas y sólo cobran sentido en presencia de sus opuestos. De lo que se trata no es tanto de pensar en la Totalidad como de devenir la Totalidad, algo que sólo podrá ocurrir cuando uno deje de aferrarse a creencias sobre la Totalidad. Las creencias no son más que un sustituto del alimento para el alma, calorías espiritualmente vacías que más pronto o más tarde dejarán de fascinarnos y develarán su verdadero rostro.

La fe suele ser el paso intermedio que nos permite dar el salto que conduce desde la pérdida de la creencia hasta la experiencia directa. Quizás, por ejemplo, la creencia en la Unidad ya no ofrezca un gran consuelo, pero la persona todavía tiene fe en ella. Cuando las creencias se tornan insostenibles aparece la fe, la llamada débil pero clara de una realidad superior -el Espíritu, Dios, la Diosa, la Unidad, etcétera- que trasciende la creencia y se encuentra más allá de la mente. La fe constituye la puerta de acceso a la experiencia inmediata de lo supramental y de lo transracional. En ausencia de creencias dogmáticas desaparece la convicción, y a falta todavía de experiencia directa, uno carece de toda certidumbre. La fe es, pues, una tierra de nadie -atestada de preguntas y de ninguna respuesta- que se caracteriza por la determinación (estimulada por una intuición oculta) a encontrar nuestra auténtica morada espiritual en la experiencia directa.

3. La experiencia directa responde a todas las dudas inherentes a la fe. Se trata de un estadio caracterizado por la presencia de dos fases diferentes: Las «experiencias cumbre» y las «experiencias meseta».

Las experiencias cumbre suelen ser intensas, breves, espontáneas y sumamente transformadoras. Las verdaderas «experiencias cumbre» nos permiten vislumbrar nuestros potenciales transpersonales y supramentales más elevados. Existen varios tipos de «experiencias cumbre», entre las cuales cabe destacar las «experiencias cumbre» del nivel psíquico, propias del misticismo natural (el tipo de unidad característico del nivel ordinario), las «experiencias cumbre» del nivel sutil, propias del misticismo teísta (el tipo de unidad característico del nivel sutil), las «experiencias cumbre» del nivel causal, que nos permiten atisbar la Vacuidad (la unidad propia del nivel causal) y las «experiencias cumbre» no duales, que nos abren las puertas a Un Solo Sabor. Resulta evidente, como Roger Walsh ha señalado, que cuanto más elevado es el nivel de la experiencia, más infrecuente es. (Éste es el motivo por el cual la mayor parte de experiencias de 'conciencia cósmica' son las propias del misticismo natural (o unidad del nivel ordinario), el más bajo de los dominios místicos. Desafortunadamente, sin embargo, son muchas

las personas que consideran equivocadamente que este nivel es Un Solo Sabor, una confusión que adquiere visos de epidemia entre los teóricos eco).

La mayor parte de las personas se hallan, comprensiblemente, en el estadio de la creencia o de la fe (y, ocasionalmente en el de la magia o del mito). De tanto en tanto, sin embargo, algunos individuos pueden tener una «experiencia cumbre» de un dominio realmente transpersonal que les sacuda muy profundamente (a menudo para mejor, aunque también hay decir que, en ocasiones, para peor). En cualquiera de los casos, sin embargo, ya no se trata de creencias que hayan leído en un libro o de meras habladurías traslativas, sino de una experiencia real de un dominio superior después de la cual el individuo ya no vuelve nunca a ser el mismo.

(Digamos, a modo de corta digresión, que las consecuencias de este tipo de experiencia no siempre son positivas. Porque puede darse perfectamente el caso de que una persona que se halle en el nivel mítico literal-concreto, por ejemplo, tenga una 'experiencia cumbre' del nivel sutil que reactive sus mitos concretos y provoque la aparición de un fundamentalismo según el cual su dios mítico particular es el único que puede salvar al mundo, no dudando entonces en sacrificar los cuerpos de quienes se le opondan en aras de la supuesta salvación de su alma. También puede ocurrir, por ejemplo, que alguien que se halle en el nivel visión-lógico, tenga una experiencia cumbre» del nivel psíquico, en cuyo caso su nuevo eco-paradigma» se convierte en el único que puede salvar al planeta y tampoco dudará en imponer una suerte de ecofascismo para salvarle. Este tipo de fanatismo religioso (que constituye una confusa mezcolanza de verdades superiores con ilusiones inferiores) resulta casi imposible de desarticular. Es cierto que las «experiencias cumbre» nos permiten acceder provisionalmente a verdades superiores, pero también lo es que esa brevedad puede ir seguida de un retroceso a un nivel inferior y acabar sirviendo de justificación para las más espantosas creencias)

Pero si bien las «experiencias cumbre» son de poca duración -desde unos pocos minutos hasta unas pocas horas-, las experiencias meseta, por su parte, son más estables y duraderas y tienden a la adaptación permanente. Las «experiencias cumbre» suelen presentarse de manera espontánea pero, para convertir una experiencia cumbre en una experiencia meseta -para transformar un breve estado alterado en un rasgo duradero-, se requiere una práctica prolongada. Casi todo el mundo, en algún momento de su vida, puede tener una breve experiencia cumbre y sé incluso de algunos casos en los que, sin necesidad de práctica sostenida, ha terminado convirtiéndose en una experiencia meseta. Así pues, la creencia y la fe constituyen las modalidades de orientación espiritual prevalente, mientras que las «experiencias cumbre», por su parte (raras pero auténticas experiencias espirituales), sólo suelen darse en quienes están comprometidos con una práctica espiritual sostenida, intensa, prolongada y profunda.

Al igual que decíamos con respecto a las «experiencias cumbre», las «experiencias meseta» pueden darse en los dominios psíquico, sutil, causal y no dual. Veamos un ejemplo, tomado del zen, que abarca estos cuatro dominios. Es frecuente que quienes emprendan la práctica de la meditación zen comiencen contando respiraciones, de uno a diez y vuelta a empezar. Cuando el sujeto puede hacer eso durante media hora sin perder la cuenta, suele recibir un koan como el de mu, por ejemplo (que, por cierto, fue mi primer koan). Así, en los próximos tres o cuatro años, el sujeto se enfrasca durante varias horas al día en esta práctica, concentrándose de continuo en el sonido mu, al tiempo que se pregunta: ¿cuál es el significado de mu? o ¿quién está concentrándose en mu?. Durante ese estadio, el sujeto suele asistir a sesshins de siete días de práctica muy intensa, en donde practica durante el día y la noche.

La primera experiencia meseta importante tiene lugar cuando el sujeto puede mantenerse de manera literalmente ininterrumpida en mu durante la mayor parte de las horas de vigilia, en cuyo caso mu pasa a convertirse en parte de su conciencia, hasta el punto de que bien podría decirse que uno se torna en mu, o

dicho en otras palabras, que el Testigo se mantiene de manera constante durante el estado de vigilia ordinaria. Entonces es cuando se le dice que, para penetrar realmente en mu, debe trabajar también en ese koan durante el estado de sueño.

(Cuando escuché esto por vez primera creí que se trataba de un chiste, de ese tipo de bromas tan característicos de los ritos cuarteleros de iniciación machista, del tipo: '¡quien quiera formar parte del primer batallón de infantería deberá comerse tres serpientes vivas!'. Yo creía que estaban tratando de asustarme, cuando lo cierto es que simplemente estaban tratando de ayudarme.) Tras otros dos o tres años más de práctica, el sujeto logra mantener una concentración sutil en mu durante el estado de sueño, de modo que la conciencia testigo permanece también de manera constante durante el estado del sueño sutil (1)

El estado de sueño es sólo uno de los muchos tipos de fenómenos propios del reino sutil; el típico estado sutil es el savikalpa samadhi, 'la absorción no dual en la forma' que nos permite permanecer abiertos al dominio sutil mientras despertamos. Según se dice, el estado de sueño es una subclase del nivel sutil en el que no hay fenómenos materiales ordinarios (sólo imágenes y formas). Es por ello que el hecho de entrar conscientemente en el sueño se ha comparado siempre al savikalpa samadhi, ya que ambos evidencian la presencia simultánea de ondas alfa (despertar) y de ondas beta (sueño). Además, el efecto de la evolución de la conciencia es semejante en ambos casos ya que, en cierto modo, uno objetiva el nivel sutil (viéndolo conscientemente como un objeto mientras despierta) y luego pierde su poder, lo trasciende y comienza a adentrarse en el dominio causal. El nirvikalpa samadhi es el estado típico de la conciencia causal, la cesación pura, sin forma y sin manifestación (un tipo de vacuidad) que nos permite adentrarnos en el dominio causal mientras estamos despiertos (nirvikalpa madura en jnana samadhi, la ausencia de forma radicalmente pura y, en algunas tradiciones, en nirodh, la extinción de todo tipo de objetos). Del mismo modo que el savikalpa y sueño diáfano son análogos, el hecho de mantener la conciencia durante el estado de sueño profundo sin sueños y el nirvikalpa son también análogos, porque tanto en uno como en otro, alfa (vigilia) y delta (lo sin forma) se hallan simultáneamente presentes, de modo que uno puede llevar la conciencia hasta el reino de lo sin forma y abrirse a los no dual. De este modo se trasciende lo causal y el nirvikalpa/jnana (gnosis) da lugar al sahaja, la omnipresencia espontánea de Un Solo Sabor.

Pero este proceso no debe pasar necesariamente por el sueño diáfano ni por el sueño diáfano con sueños, ya que el savikalpa samadhi y el nirvikalpa samadhi pueden ser alcanzados durante el estado de vigilia. Cuando el practicante logra una cierta competencia en el savikalpa, suele presentarse el sueño diáfano, precisamente porque ambos son análogos. Del mismo modo, el dominio del nirvikalpa suele verse acompañado del sueño diáfano y lo mismo suele ocurrir en sentido contrario, es decir, que el hecho de seguir meditando durante el estado de sueño y de sueño profundo constituye una forma muy eficaz de entrar en savikalpa y en nirvikalpa y también favorece la apertura a sahaja. No olvidemos que siempre se ha dicho que el yoga del sueño es uno de los métodos más eficaces para alcanzar una experiencia meseta en los dominios sutil y causal que abre la puerta a la adaptación estable (y por tanto a la trascendencia) de esos dominios.

A estas alturas, y en la medida en que el discípulo se aproxima al dominio causal no manifiesto (el nivel de la absorción pura), va acercándose también a esa explosión conocida con el nombre de satori, el descubrimiento del hielo congelado de la absorción causal pura en la Gran Liberación de Un Solo Sabor, una experiencia que también comienza como una experiencia cumbre que, con la práctica, acaba convirtiéndose en una experiencia meseta y finalmente en una adaptación permanente.(2)

Los tres o cuatro estadios diferentes de adaptación que conducen desde el nivel causal/nirvikalpa/nirvana hasta Un Solo Sabor son conocidos con el nombre de estadios postnirvánicos. Existen muchas versiones de estos estadios, pero todas ellas giran en torno a la conciencia constante o el acceso ininterrumpido a la

conciencia testigo en los tres estados (primero en forma de experiencia meseta y luego como adaptación estable) que culminan en la desaparición del testigo en Un Solo Sabor no dual (primero en forma de experiencia cumbre, después como experiencia meseta y finalmente como adaptación estable.)

Una vez que se ha consolidado de manera estable la adaptación a Un Solo Sabor, se despliegan los estadios postiluminados. Según se dice, estos estadios concluyen en bhava samadhi, la traslación corporal completa de lo humano a lo divino o, en otras palabras, 'la extinción completa de todas las cosas en el dharmadtu' o, dicho de otro modo, el logro de un cuerpo de luz permanente. (Ver El Ojo del Espíritu para una discusión más detallada sobre los estadios evolutivos postnirvánicos y postiluminados.) Los estadios postnirvánicos (la esencia del Mahayana y del Vajrayana, que no solo abrazan lo sin forma (el nirvana) sino que lo integran con el mundo de la forma (el samsara) siempre ha tenido mucho sentido para mí y, basándome en mi propia experiencia, puedo certificar la realidad de la experiencia ininterrumpida de la conciencia constante y de Un Solo Sabor durante veinticuatro o incluso treinta y seis horas (y hasta, en una sola ocasión, durante once días y once noches). En ninguno de estos casos se trató de una adaptación permanente, pero conozco a varios maestros que, en mi opinión, están ahí y la literatura al respecto está llena de ejemplos a este respecto. Y si digo que los estadios postnirvánicos tienen sentido para mí es porque son, después de todo, simples estadios de adaptación de la no dualidad (los estadios de integración entre el nirvana y el samsara, entre el Espíritu y sus manifestaciones, entre la Vacuidad y la Forma.) Además, los resultados de las investigaciones electroencefalográficas realizadas en este sentido por Alexander y otros parecen corroborar su existencia.

Pero no puedo decir lo mismo de los estados postiluminados, que ni tienen mucho sentido, ni tampoco he conocido a nadie que plausiblemente se hallara en ellos. Se trata de estadios cuya descripción suele evocar vestigios de la visión mágica del mundo, porque se refieren a cuestiones tales como la transformación del cuerpo en luz, la capacidad de realizar milagros, etc., ninguno de los cuales dispone de evidencia creíble y reproducible. La 'extinción de todas las cosas en dharmadatu', por su parte, me parece indistinguible de jnana o nirodh o, dicho de otro modo, una regresión de Un Solo Sabor, no un desarrollo hacia él. Y entiéndase que con ello no estoy afirmando su inexistencia, sino tan solo que, comparados con los estadios de los que habla tradición (hasta llegar a los postnirvánicos que anteriormente he bosquejado), existen muchos menos datos sobre los estadios postiluminados, quizás porque son muy raros o tal vez porque realmente no existen.

4. El término adaptación se refiere simplemente al acceso constante y permanente a un determinado nivel de conciencia. La mayor parte de nosotros ya nos hemos adaptado (o, dicho de otro modo, ya hemos evolucionado) a la materia, el cuerpo y la mente (y por ello podemos acceder a esos niveles siempre que queramos). También hay personas que han tenido «experiencias cumbre» de los niveles transpersonales (psíquico, sutil, causal y no dual). Pero la práctica puede permitirnos evolucionar hasta las «experiencias meseta» de esos reinos superiores que, con la práctica, acaban convirtiéndose en adaptaciones permanentes que nos permiten acceder de manera constante a los niveles psíquico (misticismo natural), sutil (misticismo teista), causal (misticismo sin forma) y no dual (misticismo integral) de un modo tan habitual como hoy en día lo es, para la mayor parte de nosotros, el acceso a la materia, el cuerpo y la mente. Y esto se manifiesta de un modo palpable en la presencia de una conciencia constante (sahaja) que perdura a través de los tres estados de vigilia, sueño (savikalpa samadhi) y sueño sin sueños (nirvikalpa samadhi). Entonces resulta evidente porqué "lo que no está presente en estado de sueño profundo sin sueños no es real". Lo Real debe hallarse presente en los tres estadios, incluyendo el sueño profundo sin sueños, y la Conciencia pura es lo único que se halla presente en los tres. Este hecho resulta perfectamente evidente cuando uno descansa en tanto que conciencia pura, vacía y sin forma y "contempla" la aparición, permanencia y desaparición de los tres estados, mientras permanece como lo inamovible, lo Inmutable, lo No Nacido, liberado en la

Vacuidad pura de la que emana toda Forma y en la Totalidad resplandeciente de Un Solo Sabor.

Estas son algunas de las fases por las que atraviesa el camino de adaptación a los niveles superiores de nuestra naturaleza espiritual: creencia (mágica, mítica, racional y holística); fe (que no es tanto una experiencia directa como una intuición de los dominios superiores); experiencia cumbre (de los niveles psíquico, sutil, causal y no dual, aunque no en un orden concreto, porque suelen tratarse de situaciones muy puntuales); experiencias meseta (de los niveles psíquico, sutil, causal y no dual, casi siempre en este orden, porque para alcanzar un determinado estadio suele ser necesario el estadio anterior) y adaptación permanente (a lo sutil, lo causal y lo no dual, también en ese orden y por la misma razón).

Concluiremos ahora subrayando varios puntos importantes:

Uno puede hallarse en un nivel relativamente elevado del desarrollo espiritual y permanecer todavía en un nivel relativamente bajo en otras líneas (el nivel psíquico profundo, por ejemplo, puede estar muy avanzado, mientras que el frontal permanece relativamente estancado). Todos conocemos a personas espiritualmente desarrolladas que, no obstante, son bastante inmaduras en el ámbito sexual, en el de la salud física, en la capacidad de establecer relaciones emocionalmente profundas, etcétera. De modo que el acceso constante a Un Solo Sabor no va necesariamente acompañado del desarrollo muscular, ni tampoco le proporcionará un nuevo trabajo, ni una pareja ni tampoco le curará de sus neurosis. Los contenidos profundos de la sombra no desaparecen con la meditación y el acceso a los estadios superiores de la práctica espiritual porque, contrariamente a lo que sostiene la creencia popular, la meditación no es una técnica de descubrimiento. Si lo fuera, la mayor parte de los maestros de meditación no necesitarían psicoterapia, cuando lo cierto es que la necesitan tanto como los demás. La meditación no apunta tanto a desvelar el material inconsciente reprimido como a posibilitar la emergencia de dominios más elevados, con lo cual los dominios inferiores siguen siéndolo y tal vez se hallen ahora aún más reprimidos.

No estaría, pues, de más combinar la práctica espiritual con una buena psicoterapia y lo mismo podríamos decir con respecto al ejercicio del cuerpo físico (incluyendo, por ejemplo, el levantamiento de pesas), el cuerpo pránico (t'ai chi chuan), el trabajo con el grupo o la comunidad, etcétera, etcétera. El único modo sano y equilibrado de proceder con el desarrollo superior consiste, obviamente, en emprender una práctica realmente integral.

Esto resulta especialmente importante porque la religión civil centrada en la persona (y el "paradigma 415") está fundamentalmente anclado en el estadio de la creencia holística. Para que la mayor parte de las personas vayan más allá de estas traducciones mentales es necesario emprender una auténtica práctica transformadora y la práctica integral es, muy probablemente, la más eficaz porque no solo subraya la transformación del yo, sino también del resto de los cuadrantes -en el Gran Tres del 'yo', el 'nosotros' y el 'ello'- prácticas transformadoras del yo, de las relaciones, de la comunidad y de la naturaleza, no sólo como un cambio en el tipo de creencia sino en el nivel de la conciencia.

Aunque haya señalado que el acceso a ciertos niveles requiere de cinco o seis años de dura práctica (y a otros todavía superiores un tiempo cinco veces superior) no se preocupe por ser solo un principiante. Emprenda la práctica, tenga en cuenta que cinco o seis años pasan en un abrir y cerrar de ojos ya que la recompensa bien merece la pena. Si durante ese tiempo, por otra parte, no hace más que escuchar a maestros que le hablan de creencias (ya sean mágicas, míticas, racionales u holísticas) sólo será cinco o seis años mayor. (Las creencias holísticas están muy bien -y son muy adecuadas- en el dominio mental, pero no olvide que la espiritualidad tiene que ver con el dominio transmental y que la traslación mental nunca le ayudará a trascender la mente, y la religión civil centrada en la persona tampoco le liberará de sí mismo.) Le recomiendo, pues, que asuma una práctica

contemplativa, transpersonal y supramental. Poco importa lo dura que le parezca la práctica, simplemente empiece. Recuerde el viejo chiste: ¿Cómo puede uno comerse un elefante? de bocado a bocado.

El hecho es que, unos pocos bocados después, usted ya habrá logrado considerables beneficios. Tal vez pudiera empezar, por ejemplo, con veinte minutos al día con el tipo de oración de centramiento que enseña el padre Thomas Keating, una práctica cuyos efectos son casi inmediatos (serenidad, apertura, respeto, escucha, etcétera). Practique zikr durante una media hora, vipassana durante cuarenta minutos, ejercicios de yoga dos veces al día, visualización tántrica, oración del corazón o conteo de las respiraciones durante quince minutos cada mañana antes de levantarse de la cama. Cualquiera de estos abordajes es adecuado, el asunto es que organice su práctica del modo que más le guste, pero que no tarde en dar los primeros bocados...

Es cierto que tenemos que ser amables con nosotros mismos, pero no lo es menos que también debemos ser firmes. Deje de lado la "compasión idiota", trátese a sí mismo con auténtica compasión y comprométase seriamente con la práctica.

La permanencia en estas prácticas acabará evidenciándole la necesidad de asistir a un retiro intensivo de varios días al año, lo que le permitirá comenzar a convertir las pequeñas «experiencias cumbre» en las experiencias meseta iniciales de la práctica. Los años pasarán, pero usted estará madurando e irá trascendiendo de un modo lento pero seguro los aspectos inferiores de sí mismo y abriéndose a los superiores. Entonces llegará un día en que mirará hacia atrás y se dará cuenta del sueño (porque realmente es un sueño) del que está a punto de despertar.

El asunto es muy sencillo: Si usted está interesado en una espiritualidad auténticamente transformadora busque un maestro espiritual y comprométase con una práctica. Sin práctica jamás pasará de la fase de la creencia, de la fe o de las «experiencias cumbre» esporádicas, nunca evolucionará a las «experiencias meseta» y mucho menos a la adaptación permanente. En el mejor de los casos, será un visitante ocasional en el territorio de sus estados superiores, un turista en su verdadero Yo.

## **Los Cuatro Cuadrantes**

*Un breve ensayo sobre psicología y psiquiatría, sobre ciegos y un elefante.*

por Lic. Alejandro Quiroga

En su libro "Breve historia de todas las cosas", Ken Wilber sostiene que todo fenómeno humano consta de cuatro facetas y no puede ser íntegramente comprendido si no se abordan las cuatro. El fundamento de estas cuatro vertientes de la realidad tiene que ver con los aspectos *exterior* e *interior* y sus formas *individuales* y *colectivas*.

Los cuatro aspectos que se deberían estudiar para comprender todas las cosas serían entonces: lo interior-individual, lo exterior-individual, lo interior-colectivo, o exterior-colectivo

Intentemos aproximarnos a esta idea a partir de un ejemplo: supongamos que en estos momentos al lector le surge el pensamiento de buscar en internet información sobre Ken Wilber.

**Lo interior-individual:** Al tener ese pensamiento, lo que internamente el lector está experimentando es el pensamiento en sí, con los símbolos, significados e imágenes mentales relativas.

**Lo exterior-individual:** Mientras está vivenciando el pensamiento, están ocurriendo una serie de cambios en su cerebro, como ser, secreción de dopamina, aparición de acetilcolina permitiendo la transmisión del impulso nervioso en el

espacio intersináptico, etc. Todos hechos que pueden ser empíricamente observables desde el exterior, utilizando, por supuesto, el equipamiento apropiado.

**Lo interior-colectivo:** Ahora bien, los pensamientos que circulan por la mente tienen un sustrato cultural. Si el lector habla español (por ende, piensa en español), el pensamiento se realiza a partir de una serie de símbolos y significados que serían muy distintos si el lector hablase otro idioma. Un aborigen del Amazonas sería incapaz de pensar en buscar algo por internet; sus pensamientos tendrían seguramente otros contenidos acordes a su entorno cultural.

**Lo exterior-colectivo:** A su vez, la cultura, también tiene sus componentes materiales (del mismo modo en que el pensamiento tiene sus correlatos cerebrales). Citando textualmente a Wilber: *"estos componentes sociales concretos son las modalidades tecnológicas, las fuerzas de producción (hortícola, agraria, industrial, etc.), las instituciones concretas, los códigos y pautas escritas, las ubicaciones geopolíticas (aldeas, poblados, estados, etc.), etc."*

Por cuestiones de espacio vamos a dejar el análisis de lo colectivo para otro artículo, y pondremos el foco en la dualidad interior-exterior. Si bien el cerebro se encuentra en el "interior" de nuestra cabeza, puede ser observado exteriormente por un neurofisiólogo provisto del aparataje necesario. Este médico experto puede llegar a saberlo todo sobre nuestro cerebro conectándonos a un electroencefalograma y/o sometiéndonos a una tomografía de emisión de positrones, pero no puede conocer en absoluto los contenidos concretos de nuestro pensamiento. Este neurofisiólogo no necesita hablar con nosotros para saber nuestra tasa de neurotransmisores, mas si quisiese conocer los pensamientos que pasan por nuestra mente tendría que preguntarnos, tendría que comunicarse e interpretar lo dialogado.

Wilber afirma que **la mente es la apariencia interna de nuestra conciencia** mientras que , por otra parte, **el cerebro constituye su apariencia externa**. El cerebro es localizable físicamente, tiene un peso y unas dimensiones. Tiene, en definitiva, lo que Wilber denomina, una *"localización simple"*.

*"Se puede señalar el cerebro, una roca o una ciudad pero no es posible hacer lo mismo con la envidia, el orgullo, la conciencia, el valor, la intención o el deseo. ¿Qué es el deseo? Trate de señalarlo y verá que no puede hacerlo del mismo modo que puede apuntar a una roca porque el deseo es una dimensión interna y carece, por tanto, de localización simple. ¡Pero eso no significa que no sea real! Tan sólo significa que carece de localización simple."* El deseo, por continuar con el ejemplo de Wilber, no se puede ver, no es perceptible ni siquiera con algún dispositivo tecnológico como un microscopio. No se puede ver pero se puede interpretar. Dice Ken Wilber: "las superficies pueden ser vistas pero las profundidades deben ser interpretadas".

Justamente, el psicoanálisis creado por Sigmund Freud es una aproximación interpretativa. La genialidad de Freud tiene que ver con esto y, precisamente por eso ha sido y es tan criticado: por no haber utilizado el método empírico-científico. Lo que sucede es que a Freud le preocupaba investigar la dimensión interna. A Freud le interesaban el deseo, los sueños, los actos fallidos. Desde la neurofisiología se puede investigar qué sucede en el cerebro mientras soñamos pero no era eso lo que le interesaba a Freud. A Freud le intrigaban los contenidos subjetivos del sueño, los símbolos y sus significados. Y para abordar esos aspectos no le servía el método científico; él tenía que inventar otro método. Y ese fue el psicoanálisis; práctica que impone la interpretación como medio para acceder a los significados mentales.

Por supuesto que el psicoanálisis no es único sistema terapéutico basado en la interpretación; pero es indudable que Freud fue un pionero en esto de interpretar el significado de los sueños, los actos fallidos, los síntomas, etc. Y, sin lugar a dudas, allanó el camino que luego transitaron la terapia junguiana, la gestalt, el análisis transaccional y otras.

En la psiquiatría, por su parte, el psiquiatra administra una determinada droga para compensar la conducta del paciente. Esto lo hacen mayoritariamente, en el primer encuentro. Es cierto que algunos entablan una mínima conversación con el paciente, pero no se comprometen mayormente en comprender el significado de los síntomas. En periódicas consultas, el psiquiatra irá ajustando la medicación hasta obtener el efecto deseado.

Siguiendo con Wilber: *"Para quienes sustentan ese punto de vista, la depresión no tiene que ver con la ausencia de valores o con la pérdida del sentido de la vida sino con una baja concentración de serotonina. (...) El Prozac podrá, hasta cierto punto, compensar el desequilibrio de serotonina -lo cual resulta muy adecuado y, en ocasiones, sumamente beneficioso-, pero el hecho es que eso no me ayudará lo más mínimo a comprender mi sufrimiento interior, a interpretarlo."*

Las aparentes discordias entre psiquiatras y psicoanalistas o psicólogos en general, se originan entonces al enfocar la atención en distintas caras del mismo fenómeno. El psiquiatra estudia el funcionamiento del cerebro (exterior-individual) y desatiende, incluso hasta negando su existencia, el mundo interior de los símbolos y significados. El psicólogo, por su parte, se centra en el funcionamiento de la mente (interior-individual) sin negar obviamente la existencia de la neurofisiología del cerebro pero no enfocando en ella.

Esta situación me recuerda al famoso cuento de los ciegos y el elefante, en el que un maharajá mandó reunir a todos los ciegos del pueblo, pidió que los pusieran ante un elefante y les pidió que trataran de identificar qué era. Unos dijeron, tras tocar la cabeza: "Un elefante se parece a un cacharro"; los que tocaron la oreja, aseguraron: "Se parece a un cesto"; los que tocaron el colmillo: "Es como una reja de arado"; los que palparon el cuerpo: "Es un granero." Y así, cada uno convencido de lo que declaraba, comenzaron a disentir enfáticamente entre ellos.

Se dice que esta historia la contó Buda en respuesta a las reiteradas rencillas entre seguidores de distintas escuelas metafísicas y religiosas. Y se cuenta que agregó: "La visión parcial entraña más desconocimiento que conocimiento". "Aunque todos están parcialmente correctos, dada la limitación de sus facultades, todos están errados dada la realidad evidente."

## **Los Bodhisattvas van a tener que ser políticos**

**por Ken Wilber**

Entrevista a Ken Wilber realizada por Frank Visser, 15 de julio 1995  
Traducido del inglés por <mailto:amonte@wanadoo.es>

**¿Cuál es en tu opinión el estado actual de los estudios transpersonales? ¿Ha madurado el terreno? ¿Va camino de algún sitio? ¿Está estancado?**

El campo de lo transpersonal ciertamente ha madurado, aunque es aún una disciplina relativamente joven. Pero debo confesar que pensé que se estancó definitivamente durante una década más o menos. Se habían hecho muy buenos trabajos y existían teóricos excelentes realizando estudios magistrales, pero no existía nada realmente nuevo en el horizonte, o al menos a mí me lo parecía. El problema, creo, era que este campo estaba buscando un camino para hacer que la psicología transpersonal fuera relevante a una escala mayor. La psicología transpersonal estaba en proceso de expandirse hacia los estudios transpersonales.

Esto es muy engañoso, ya sabes, porque la "psicología transpersonal" es casi una contradicción de términos. Es como decir "personal transpersonal" o "psicología trans-psicología". En la tradición de la sabiduría ancestral siempre se ha hecho una distinción entre la psique -- la mente individual o el sí-mismo -- y el pneuma -- el espíritu trans-individual. Y la psicología transpersonal ha estado siempre en la delicada posición de ser un estudio lógico de la psique que incluye de hecho al pneuma, si ves lo que quiero decir.

Así, muchos de nosotros empezamos a sentir que el núcleo real de la psicología transpersonal se movió más allá de algo que podía ser llamado comodamente psicología y apuntó hacia disciplinas tales como la filosofía espiritual, ontología, epistemología -- todos aquellos mundos "metafísicos" los cuales desprecian aquellos que se consideran filósofos profesionales.

**Era una fuerza que empujaba a la psicología transpersonal a expandirse a un campo más amplio de los estudios transpersonales.**

Sí, así es. Otra fuerza o presión fue esta: el estudio de la psicología lleva inevitablemente a la sociología, que inevitablemente lleva a la antropología, que lleva a la filosofía. Y entonces, de manera extraña, eso lleva a la política.

Funciona así: una rama importante de la psicología es la psicoterapia. Todas las versiones de la psicoterapia se basan en el hecho de que la gente no es feliz. La psicoterapia intenta localizar la causa de su infelicidad en la mente humana (o la conducta). Alguien que tiene una "enfermedad mental" o una "neurosis" o un "comportamiento aprendido de mala adaptación" -- o como se le quiera llamar -- no está "bien ajustado" a la realidad. Todos estamos de acuerdo en esto.

Pero, ¿qué es la realidad? Como dijo la comedianta Lily Tomlin, "¿Qué es la realidad? Nada más que una alucinación colectiva". En otras palabras, ¿no es lo que llamamos "realidad" en gran medida algo construido socialmente? ¿Cómo podemos decir que alguien no está bien ajustado sin saber a qué se supone que se tiene que ajustar? ¿Qué pasa si "no estás ajustado" a vivir en la sociedad Nazi? ¿No es eso un signo de salud mental, no de enfermedad?

Y así, de repente, si quieres definir la "enfermedad mental" tienes que definir lo que es una sociedad "sana". ¡No existe otra forma de determinar actualmente qué es una mala adaptación! ¿Maladaptado con respecto a qué? ¿"Enfermo" con respecto a qué definición de salud?

Entonces, como teórico, tienes que empezar a observar diferentes sociedades y culturas en un intento de entender cómo los seres humanos en diferentes momentos y lugares han definido la "salud" o la "normalidad" o incluso la "realidad". Y esto te lleva rápidamente a la antropología, o el estudio del desarrollo de la especie humana a gran escala.

Así, vuelves a la historia y la prehistoria, intentando dar sentido a todo, intentando encontrar lo que significa ser "normal", porque de otra manera no tienes forma de definir lo que quiere decir "anormal" o "enfermo"; y por consiguiente -- si eres honesto -- no tienes precisamente nada que puedas recomendar a tus pacientes. ¿Cómo los puedes "curar" si ni siquiera puedes definir la "salud"?

Y -- odio divulgar el secreto de la antropología, pero no hay respuestas en la antropología. Todo lo que encuentras es que los seres humanos aparecen hace, digamos, unos 400.000 años. Y entonces una desconcertante variedad de culturas y sociedades empieza a florecer, y miles de diferentes normas, reglas, creencias, prácticas, ideas, artes y todo lo imaginable simplemente explota en la escena.

Así, muy pronto te das cuenta de que no puedes dar sentido a todo esto sin tener en cuenta algún tipo de categorías mentales que te ayuden a clasificar y organizar este lío diferenciado. ¿Qué es útil y qué no? ¿Qué es bueno y qué es malo? ¿Qué merece la pena y qué no? ¿Qué es verdadero y qué falso? Y de repente, te conviertes en filósofo.

¡Oh no! No puedes ni siquiera empezar a dar sentido a la condición humana sin mirar profundamente dentro de los asuntos filosóficos. ¡Incluso aquellos que rechazan totalmente la importancia o validez de la filosofía dan razones filosóficas para el rechazo!. En otras palabras, te guste o no, ser humano es ser filósofo y tu única elección es ser uno bueno o uno malo.

Y así, una vez que decides que quieres intentar ser un buen filósofo, entonces suele ocurrir: si, como filósofo, te permites decidir que tienes conclusiones actuales -- acerca de la naturaleza de la realidad, de los seres humanos, del espíritu, de lo bueno, lo verdadero y lo hermoso -- entonces te das cuenta

rápidamente que es absolutamente obligatorio intentar hacer de la sociedad un lugar en el que el mayor número de gente posible sea libre de ir detrás de lo bueno, lo verdadero y lo hermoso. Eso se convierte en un imperativo categórico y hace mella en tu alma con su imparables demanda moral.

Como apuntó Foucault, una de las muchas cosas grandes de Kant es que fue el primer filósofo moderno en hacer la pregunta crucial, ¿Qué significa para la sociedad ser un iluminado (en el ensayo de Kant "Qué es la Iluminación")? En otras palabras, no sólo "iluminación" para ti o para mí, isino para la sociedad en conjunto! O Karl Marx: los filósofos del pasado han intentado meramente entender la realidad, mientras que la tarea real es cambiarla. ¡Para estar socialmente comprometido! Y así, como filósofo moderno, te encuentras de repente en el amplio campo de la teoría política. Te das cuenta de que los Bodhisattvas se van a convertir en políticos, por raro que inicialmente pueda sonar.

### **¿Y eso está ocurriendo con la psicología transpersonal?**

Sí, la psicología transpersonal ha pasado por todas esas fases. Empezó con Abraham Maslow y Anthony Sutich y un puñado de los que fueron, en su mayor parte, psicólogos profesionales. Desde esta robusta y sólida base, rápidamente se ramificó en numerosos sub-campos, tal y como Roger Walsh y Frances Vaughan (en *Paths Beyond Ego - Trascender el Ego*) han apuntado: sociología transpersonal, antropología transpersonal, ecología transpersonal, ética transpersonal, trabajo transpersonal, filosofía transpersonal, política transpersonal, transformación transpersonal (como en el monumental *The Future of the Body - El Futuro del Cuerpo* de Michael Murphy) -- por nombrar sólo unos pocos. Y todo esto, como Michael Washburn ha apuntado, es referido como estudios transpersonales.

Y esto es muy, muy excitante. Como punto de referencia, recordar que el psicoanálisis tuvo gran parte de su impacto en campos que estaban fuera de la psicología. Tuvo enorme y profunda influencia en la literatura, en la teoría literaria, en la teoría y discurso políticos (la enorme influencia de la escuela de Frankfurt de Teoría Crítica -- Horkheimer, Adorno, Erich Fromm, Herbert Marcuse, Jürgen Habermas -- fue un intento directo de integrar las ideas de Marx y Freud), en el arte y sus teorías, incluso en la práctica artística (los Surrealistas, por ejemplo) y en la educación y sus teorías y prácticas. Porque el psicoanálisis estaba de hecho conectado a verdades muy importantes (aunque limitadas), se probó a sí mismo explotando y saliéndose de los estrechos confines de la psicología y teniendo un impacto extraordinario en otros campos.

Y creo que estamos ahora en el borde de algo similar con lo que está ocurriendo en los estudios transpersonales, quizás no como algo muy extendido, pero al menos bastante similar. Su impacto se mueve rápidamente más allá del campo de la psicología. Y muchos de nosotros hemos estado trabajando en este campo de los estudios transpersonales, y eso incluye mi trabajo más reciente.

### **¿Cómo definirías tu trabajo? ¿Cómo caracterizarías tu enfoque de lo transpersonal?**

Bien, mi acercamiento ha ido conforme a ese patrón básico, desde la psicología a la sociología y la antropología, a la filosofía y a la teoría política. Puedes ver mis libros: *The Spectrum of Consciousness (El Espectro de la Consciencia)*, *No Boundary (La Consciencia sin Fronteras)* y *The Atman Project (El Proyecto Atman)*, mis tres primeros libros, y todos ellos son claramente libros de psicología en un amplio sentido. Entonces *Up from Eden (Después del Edén)* y *A Sociable God (Un Dios Sociable)*, que hablan de antropología y sociología. Luego *Eye to Eye (Los tres Ojos del Conocimiento)*, un trabajo muy filosófico. Y después mis más recientes trabajos que son algo difícil de describir porque lo cubren todo.

### **¿Todo?**

Bien, me encuentro en proceso de escribir una serie de tres volúmenes llamada Kosmos que intenta al menos catalogar todos los grandes campos del conocimiento humano. El primer volumen ha sido publicado en inglés, se

llama *Sex, Ecology, Spirituality: the Spirit of Evolution (Sexo, Ecología, Espiritualidad: el Espíritu de la Evolución)*. Es un libro extremadamente largo (más de 800 páginas) y de traducción limitada, pero una versión popular -- llamada *A Brief History of Everything (Breve Historia de Todas las Cosas)* -- se está traduciendo al holandés, alemán, francés, italiano y otros idiomas europeos, así podrás ver lo que estoy haciendo.

### **¿Pero ese "todo" significa realmente todo?**

Esto es a lo que nos enfrentamos: si la orientación transpersonal tiene alguna validez, se debe aplicar literalmente a cada aspecto de la conducta humana. Debe de haber algo interesante que decir acerca de todo, desde la física a la psicología, desde la filosofía a la política, desde la cosmología a la consciencia. Pero no puedes hacer eso de manera ecléctica, o cómo un conglomerado de observaciones sin relación entre sí. Tiene que haber algo que se parezca a la coherencia y la capacidad de integración. La orientación transpersonal debe ser capaz de unir un enorme número de disciplinas en una visión lo suficientemente completa, coherente, plausible y creíble.

Obviamente, ahora queda por ver si esto se puede hacer. Podría ser algo imposible por muchas razones. Pero "los locos saltan de cabeza donde los ángeles temen pisar" y este loco ha saltado. Esto es lo que intenta la trilogía del Kosmos -- integrar un gran número de disciplinas del conocimiento. Si tendrá éxito o no eso definitivamente está por ver. Pero al menos, creo que ayudará a la gente a elevar sus propias visiones a una escala mayor y más inclusiva.

### **¿Ha evolucionado tu visión con el tiempo? ¿Qué ha permanecido? ¿Qué se ha rechazado?**

Sí, ciertamente mi visión ha evolucionado. Confío en la maravillosa cita de Erich Jantsch: "La evolución es auto-desarrollo a través de la auto-trascendencia". Creo que me he desarrollado y espero que haya trascendido. En otras palabras, evolucionado.

Pero debo decir que probablemente soy la persona viva más afortunada en relación a mis pasadas publicaciones en el sentido de que me encuentro muy cómodo con casi todo lo que he escrito. He expandido mucho el campo de mis escritos, pero mis primeros trabajos son aún, según creo, muy sólidos.

Esto me pasó recientemente por una serie de interesantes coincidencias. Tres de mis primeros libros se están publicando en nuevas ediciones en inglés y en una semana me vi envuelto en la escritura de los prefacios de los tres. Usualmente cuando un autor escribe un prefacio de una obra escrita hace una década o dos explica por qué no cree en lo que escribió entonces: "Oh, he cambiado mi forma de pensar, esto tan solo fue un interesante primer intento, otros pueden aprender de mis fallos. Ahora ha cambiado mi punto de vista" -- así suele ser. Estoy feliz de comprobar de que aún puedo sinceramente recomendar mis primeros libros. (NOTA)

Así que he "trascendido he incluido" mi propio trabajo. He retenido casi cada uno de los más importantes conceptos del principio. Cuando escribí esos libros creía que sus ideas básicas eran ciertas: y lo creo, con pequeñas modificaciones, aún son muy ciertas (después de todo reflejaban la filosofía perenne, lo que no es una aportación grandiosa por mi parte). Pero sí que he expandido el alcance de mi trabajo. Estoy intentando -- intentando, de todas formas -- acercar la orientación transpersonal a todos los campos del conocimiento humano. Me gustaría que mi trabajo fuera un ejemplo de una genuina "filosofía del mundo" que honre e incluya a Oriente y Occidente, Norte y Sur. Pero eso, sin duda, lo tienen que decidir otros

### **¿Ha tropezado tu trabajo con algún tipo de crítica considerable -- desde dentro del campo transpersonal?**

Sí, por supuesto. Y estas críticas son importantes, creo, y las tomo muy en serio. Al mismo tiempo, tendría que decir que creo que mi postura tiene más evidencia. Creo que mi posición tiene lo que Habermas llama "la contundencia sin esfuerzo del mejor argumento." Pero obviamente esto también lo decidirán otros.

**Los principales enfoques alternativos al suyo parecen ser los de Grof y Washburn. Ambos tienen una visión regresiva del espíritu: tenemos que retornar a lo que perdimos (en nuestra biografía personal) ¿Algún comentario?**

Respeto mucho a Stan Grof. Es simplemente un individuo extraordinario y estoy orgulloso de poder llamarle amigo. Siempre me han impresionado sus escritos y los he recomendado intensamente. De Michael Washburn, a pesar de la intensa naturaleza de nuestra discusión, he sido un fan de su trabajo desde el principio. De hecho, cuando yo era editor en jefe de *ReVision Journal*, luché mucho para que se publicaran sus trabajos. Aunque no esté de acuerdo con mi trabajo, siempre he encontrado sus ideas clara y enérgicamente articuladas. Siempre he sido un defensor de que sus trabajos se publiquen, así la gente puede tener concepciones alternativas y forjar sus propias ideas.

**Pero tú piensas que existen ciertos fallos en sus ideas.**

Sí, definitivamente creo que existen algunas limitaciones en sus enfoques, sobre todo en la línea que tú sugieres: en el análisis final sus acercamientos son regresivos. Hay que mencionar aquí dos puntos importantes.

Uno, de ninguna manera niego que los primeros niveles del desarrollo puedan ser reprimidos, oprimidos, distorsionados, alienados; y la "salud psicológica" por consiguiente requiere que estemos en contacto con los aspectos reprimidos o alienados de nuestro ser. Desde los tiempos de Freud, la modernidad ha aceptado totalmente esta noción y yo también la acepto.

El problema es: **no podemos definir el desarrollo en términos de represión.** Si el desarrollo humano estuviera de hecho conducido por la represión simplemente no habría razón para evolucionar. Si pisas una planta, para de crecer, punto. Incluso si requeando continúa creciendo, eso es exactamente lo que ocurre: sigue creciendo.

En otras palabras, el principio más importante es el crecimiento, o la auto-actualización, o el desarrollo, o la evolución. Eso es primordial. Y después, sin duda, durante el curso de ese crecimiento y evolución, ciertas capacidades y potencialidades pueden ser reprimidas. Pero ese no es el funcionamiento del desarrollo: eso es algo que puede ir mal en él. Washburn, en particular, malinterpreta estas simples nociones.

Con respecto a Stan, él es mucho más cuidadoso y sofisticado y nunca diría que el espíritu es simplemente algo recapturado de lo que se perdió en otro momento de la vida. Pero se puede apreciar que muchas veces parece que está diciendo exactamente eso. Extraigo esto de sus escritos, y por la forma en que hiciste la pregunta tú también piensas lo mismo. Si es así, sugiramos que Stan defina esto de una manera más clara.

**¿Existe algún significado para esta noción de la "pérdida del espíritu"?  
¿Y de los seres humanos "retornando al espíritu"?**

Por supuesto. Definitivamente. ¡Pero no es algo que se pierda a la edad de uno, dos o tres años! Las tradiciones de la sabiduría universalmente hablan de la creación del universo como de una "caída" desde el Espíritu o la Divinidad -- o el término que prefieras. Esta "caída" o "vaciado" (por ejemplo, el *Abfall* de Hegel, o la *quenosisis* de los místicos cristianos -- ¡existen muchos ejemplos!) no es de por sí "malo" -- más bien es superabundancia del Espíritu, la plenitud del Espíritu, las maneras del Espíritu y el modo de la creación. Pero nosotros los humanos -- con nuestras faltas -- quedamos atrapados en esta fenomenal exhibición tan intensamente que lo tomamos como algo real. Creemos en los fenómenos, no en el neuma. Y así sufrimos. De esta forma nos introducimos en las matemáticas del dolor y en el mecanismo de tortura llamado "ego".

Pero esa "caída" no ocurre durante el proceso biológico del nacimiento, o durante el primer año de vida o algo parecido. Ocurre con el Big Bang que el *samsara* empieza a existir como una maravillosa expresión de la jovial creación del Espíritu, pero una creación a través de la que se debe ver su origen de manera transparente. Y el infante mayormente no está vivo a ese origen. Esta es una noción horriblemente confusa.

Más bien el infante debe crecer y desarrollarse -- como el resto de la evolución -- de lo pre-personal hasta lo trans-personal, de lo subconsciente pasando por lo auto-consciente hasta lo superconsciente, del instinto al ego y al espíritu -- para allí dentro redescubrir su suprema identidad. Pero, como se puede ver, esto no tiene nada que ver con el nacimiento desde la madre biológica.

**Un reciente artículo en la revista americana New Age afirmaba: "A pesar de lo cálido y comprensivo que pueda ser en el nivel personal, Wilber es un guerrero samurai que no captura prisioneros" ¿Algún comentario?**

Todos los que nos movemos en el campo de lo transpersonal -- no tengo ni que decirlo -- somos considerados por los teóricos convencionales como majaras, desplazados, locos. Estamos considerados como los frenólogos del universo. Bien intencionados pero totalmente locos.

Así, he intentado ser muy crítico en mis escritos, discriminativo, agudo e intenso. Si lo quieres llamar "samurai" o "guerrero" es cosa tuya. No me importa. Pero el asunto es que realmente se puede presentar un punto de vista muy místico y transpersonal que no sea para nada desquiciado. Kierkegaard apuntó que la verdad se revela sólo si te acercas a ella con una intensidad maniática -- ¡no tomes prisioneros! -- y yo pertenezco a esa tradición.

Lamento que, sin embargo, algunas personas estén molestas con este apasionado estilo y punto de vista. Emocionalmente no me encuentro cómodo con asuntos en los que haya confrontación -- quiero que todo el mundo se lleve bien. Pero es una pena que la búsqueda de la verdad genere enemigos. Quizás esté totalmente equivocado en mis opiniones, o a lo mejor estoy en lo cierto. Pero sea como sea, eso crea enemigos y he tenido que aprender a aceptar esa situación.

Lo divertido es que cuando New Age usa esa frase -- "un guerrero Samurai" -- casi todo el mundo en los círculos transpersonales americanos está a favor de "ser guerrero". La gente ha escrito montones de libros sobre este tema -- todo el mundo en América quiere ser un "guerrero": todos quieren elogiar al guerrero; todos quieren aplaudir al guerrero. Pero casi nadie, según parece, quiere encontrarse con uno. Cuando lo hacen se enojan.

¿Soy yo actualmente un guerrero? No tengo ni idea. No pienso en mí de esa forma. Me temo que serás tú quién tenga que decidirlo. Simplemente pienso en mí como alguien comprometido apasionadamente con la causa transpersonal, y debido a la intensidad de ese compromiso encuentro necesario atacar de vez en cuando. Desearía que fuera de otra manera.

**¿Qué proyectos tienes entre manos en este momento? ¿Y cómo prevés que será tu carrera como escritor en el futuro?**

Está la trilogía del Kosmos que ya mencioné, y su resumen, *A Brief History of Everything (Breve Historia de Todas las Cosas)*. Y por extraño que pueda sonar, he pensado mucho el pasarme a escribir novelas. **¿Por qué?**

Bien, lo primero de todo es que las novelas no tienen notas a pie de página. Siempre acabas cansado de tener que demostrar cada frase que pronuncias. Creo que me he ganado el derecho -- después de una docena de libros -- ¡de simplemente sugerir un mundo sin tener que probarlo!

Pero más que eso, la narrativa es una forma de comunicación extremadamente poderosa. Mira los libros de "ficción" que he acabado recientemente: *Uncle Tom's Cabin (La Cabaña del Tío Tom)* de Harriet Beecher Stowe que casi por sí solo acabó con la esclavitud en los Estados Unidos. Tenemos *Emile* de Rousseau, *Sorrows of Young Werther (La Amargura del Joven Werther)* de Goethe, *Buddenbrooks* de Thomas Mann. El movimiento medioambiental a nivel mundial empezó casi totalmente gracias a *Silent Spring (Primavera Silenciosa)* de Rachel Carson -- no es realmente una novela, pero se lee como si tal, además acentúa el poder de la narrativa. Por este motivo, Freud sólo recibió un premio importante en su vida, ¡y ese fue el premio Goethe de literatura!

Y creo que no es sorprendente que uno de los políticos más respetados de nuestro tiempo (y uno de mis héroes), Vaclav Havel, sea básicamente un hombre de letras. Esto es bueno. Es una noble forma de comunicación y me está interesando.

### ¿Algo más que decir?

Me gustaría vivir en Amsterdam. En serio. América no tiene gran tradición en trabajos trascendentales, William James, Ralph Waldo Emerson, Josiah Royce y eso es todo. Por otro lado los americanos son muy pragmáticos, lo que es muy desalentador. Y cuando los americanos se interesan por los "asuntos transpersonales" suele ser algo bastante loco y regresivo.

Pero también me gustaría apuntar que todos recordemos la importancia de la práctica transpersonal. Nuestra práctica debería ser la meditación, o el yoga, o la contemplación, o el vision quest, o el satsang, o el trabajo espiritual o cualquier trabajo hecho con ecuanimidad.

Pero, seriamente, debemos practicar. No mucha gente entiende que la extremadamente influyente noción de Thomas Kuhn de "paradigma" no significa una nueva idea conceptual; quiere decir una nueva práctica, que Kuhn renombró como "modelo ideal". Y la práctica, el paradigma, el modelo ideal de los estudios transpersonales es: meditación o contemplación, no importa el nombre.

Y así, por favor, ¡practiquen! Dejen que eso les guíe. Y creo que encontrarán, si su práctica madura, que el Espíritu les alcanzará y bendecirá cada acto y palabra y serán llevados mucho más allá de sí mismos y la divinidad resplandecerá con la luz de miles de soles y gloria sobre gloria os serán dadas y estaréis en cada camino como en casa. Y entonces, a pesar de todos vuestros pretextos y objeciones, encontraréis la obligación de comunicar vuestra visión. Y precisamente por eso tú y yo nos encontraremos. Y ese será el retorno ideal del Espíritu a sí mismo.

Tú y yo nos encontraremos. Y en nuestro diálogo, y en nuestro mutuo reconocimiento, y en nuestra amistad, y en nuestro respeto del uno por el otro -- ¡pronto nuestro amor del uno por el otro! -- encarnaremos el verdadero Espíritu del Kosmos y haremos honor a esa visión. El sublime Ralph Waldo Emerson: "El corazón común de toda conversación sincera es la adoración". Y el maravilloso, maravilloso Holderlin: "... serenamente sonreímos, sentimos nuestro propio Dios en medio de la conversación íntima en una misma canción de nuestras almas."

En una misma canción de nuestras almas.

Gracias por hablar conmigo.

---

Frank Visser es miembro del consejo editorial de *Panta*, la revista de la sección holandesa del ITA. Esta entrevista apareció en el número de primavera de 1996 de *Panta*. También aparece en el número de primavera de 1997 de *Eurotas*, la revista de la ITA Europea.

**NOTA:** Desde la fecha de esta entrevista, verano de 1995, Wilber ha recopilado un libro de ensayos teóricos, en parte reseñando sus diferencias con Grof, Washburn y otras autoridades transpersonales, llamado *The Eye of Spirit (El Ojo del Espíritu)*. En este libro analiza su propio desarrollo intelectual en cuatro fases, a las que ha llamado de Wilber I a Wilber IV. Alrededor de 1979 pasó por una crisis intelectual y rechazó la visión más o menos Jungiano-romántica de sus primeros dos libros, *Spectrum of Consciousness (El Espectro de la Consciencia)* y *No Boundary (Consciencia sin Fronteras)* como algo no defendible. Redefinió su modelo espectral de consciencia en el sentido de que sus extremos no iban más allá de lo personal (sombra) y lo transpersonal (mente), sino que abarca lo prepersonal (cuerpo) y lo transpersonal (espíritu). La dimensión personal ocupa ahora la zona intermedia. La dimensión prepersonal ahora es reconocida como lo que es. En los primeros libros, esto

aún no estaba entendido correctamente. En esta entrevista, Wilber parece pasar por alto este hecho. (FV). Yo

## **Biografía de Ken Wilber**

Nacido en 1949 en la ciudad de Oklahoma, Ken Wilber vivió en muchos lugares durante sus años de escuela ya que su padre trabajaba para la fuerza aérea. Terminó sus estudios secundarios en Lincoln, Nebraska y comenzó la carrera de medicina en la Duke University. Durante el primer año de estudios comenzó a leer psicología y filosofía tanto de oriente como de occidente. Perdiendo interés por la medicina, regresó a Nebraska para estudiar bioquímica. Luego de algunos años se aleja del mundo académico para dedicarse totalmente al estudio independiente y a escribir sus propios libros.

Con 16 libros sobre espiritualidad y ciencia traducidos en varios idiomas y publicados en veinte países, Wilber es hoy en día el autor académico más traducido de los Estados Unidos. Es reconocido como un importante representante de la psicología transpersonal, corriente que emerge hacia fines de los años sesenta a partir de la psicología humanista y que se relaciona fundamentalmente con la inclusión de la dimensión espiritual del ser humano. Por la profundidad y originalidad de su pensamiento ha sido llamado "el Albert Einstein de la Consciencia".

Su primer obra "El espectro de la conciencia" publicado en 1977 estableció su reputación como un pensador original que busca integrar las psicologías de Oriente y Occidente. En 1979 publica "Conciencia sin fronteras" obra que compendia sus trabajos y se ha convertido en su libro más conocido. En 1980 escribe "El Proyecto Atman" proponiendo un interesante enfoque dentro de la psicología evolutiva. En 1981 con "Desde el Eden" expresa su pensamiento en relación a la historia de la cultura.

En su trabajo reciente, especialmente en los tres volúmenes de Sexo, Ecología y Espiritualidad (1995), ha criticado aspectos de la cultura occidental, además de movimientos como el "New Age". Según su opinión, ninguno de estos alcanzan la profundidad y detallada naturaleza de la filosofía perenne, el concepto de realidad que subyace al corazón de las principales religiones y que constituyen la base de todos sus escritos. Este trabajo fundamental en su obra ha sido sintetizado en "Breve historia de todas las cosas" publicado en 1996.

En su trabajo más personal titulado "Gracia y Coraje", Wiber cuenta su relación con su segunda esposa, Treya, quien murió de cáncer en 1989. En su trabajo más reciente "One Taste" presenta un diario personal del año 1997, relatando sus insights en relación a su vida y experiencias espirituales. Actualmente vive en Boulder, Colorado.

## **Enlaces - Links**

### **sobre Ken Wilber**

**El Mundo de Ken Wilber**

*(en Ingles)*

**Editorial Wilber Shambhala**

*(en Ingles)*

**Datos de presentación de Ken Wilber**

*(en Español)*

**Club de Ken Wilber**

**<http://es.geocities.com/ojelwilber/>**