

Espiritualidad Integral

El guión para la ponencia serán los capítulos del libro “Espiritualidad Integral”, centrándome sobre todo en los aspectos que tienen que ver con el cuadrante superior izquierdo

Introducción: El enfoque integral

Por primera vez en la historia tenemos acceso a lo que las distintas tradiciones de sabiduría, escuelas de pensamiento, filosofías, etc., de todo el mundo han dicho tanto durante la modernidad como durante la modernidad y la postmodernidad. ¿Qué tipo de modelo sería el que podría integrar todas estas cosas? Ken Wilber propone que debería incluir, al menos, los cuatro cuadrantes, los distintos niveles de conciencia, las distintas líneas de desarrollo, los estados y los tipos. En previas jornadas integrales ya he explicado ese [modelo integral](#).

Desde el punto de vista del cuadrante superior-izquierdo, el interior de lo individual, cualquier espiritualidad que quiera ser integral debe incluir estados, estructuras y trabajo con la sombra. En cuanto a los estados, las tradiciones contemplativas son insuperables, pero Occidente las suplementa con las estructuras y el trabajo con la sombra.

1. El pluralismo metodológico integral

Cada uno de los cuadrantes puede ser contemplado desde “dentro” o desde “fuera”, lo que da lugar a ocho perspectivas básicas, ocho dimensiones básicas del Kosmos en respuesta a las cuales se han desarrollado distintas disciplinas de estudio que el pluralismo metodológico integral integra en una totalidad. Cuando miramos el cuadrante superior-izquierdo desde “dentro” tenemos la fenomenología, como ilustran las tradiciones contemplativas, una mirada en primera persona a las realidades de la primera persona y, cuando lo contemplamos desde “fuera”, tenemos los enfoques “estructuralistas”, como la psicología del desarrollo, una mirada en tercera persona a las realidades de la primera persona.

Así se definen dos zonas de este cuadrante, la zona 1 es la que se estudia fenomenológicamente, desvelando estados, mientras que la zona 2 se estudia en tercera persona, con lo cual se desvelan estructuras. Como tanto las estructuras como los estados—en la práctica contemplativa— se despliegan en estadios, tenemos dos tipos de estadios: estadios de estados y estadios de estructuras.

2. Los estadios de conciencia (estadios estructurales)

El estudio del contenido del cuadrante superior-izquierdo en tercera persona descubre la existencia de estructuras o estadios de conciencia. Esas estructuras no aparecen ante la mirada fenomenológica, por ello las tradiciones contemplativas saben poco sobre ellas. Por ejemplo, la moderna psicología del desarrollo ha descubierto, en lo que tradicionalmente se entendía como “mente”, la presencia de muchos niveles muy distintos: mágico, mítico, racional, relativista e integral. Como excepción en cuanto al conocimiento para las estructuras cabe destacar a dos personajes: Plotino en Occidente y Aurobindo en

Oriente, ambos conocían los niveles mágico, mítico, racional e integral de la mente, y habían llegado a esas conclusiones simplemente con su observación e intuición. El caso es que, después de haber experimentado un estado transpersonal, le damos la interpretación que permitan nuestras estructuras de conciencia. Así es como podemos encontrarnos, en una gradación sucesiva de mayor profundidad, interpretaciones mágicas, míticas, racionales, relativistas, integrales y superintegrales (transpersonales) de los distintos estados transpersonales. A mayor profundidad interpretativa menos se pierde de la experiencia.

3. Los estados de conciencia (estadios de estados)

La practica de la meditación favorece el despliegue de la conciencia de lo ordinario hasta lo sutil, lo causal y, por último, lo no dual. Primero se objetiva el reino ordinario, el estado de vigilia, después el reino sutil, los dominios de la absorción en la luz o la vibración divina y por último se objetiva el vacío infinito causal. Ello supone que el ego ordinario primero y después el alma sutil/causal se convierten en objetos y uno se reconoce como el Testigo de todos esos estados. Por último, uno se desidentifica incluso del Testigo y se reconoce como Talidad no dual, uno con todo lo que surge. Éstas son, más o menos, las fases o estadios de estados por las que atraviesa la práctica contemplativa. La distintas tradiciones son insuperables en cuanto a las prácticas y los mapas para atravesar estos estadios de estados.

4. Estados (desarrollo horizontal) y estadios (desarrollo vertical)

Sin importar el estadio estructural en el que nos encontremos en nuestro desarrollo vertical (arcaico, mágico, mítico,...), siempre podemos acceder a los distintos estados transpersonales (sutil, causal y no dual), como nos muestra la matriz Wilber-Combs. Y como tenemos acceso a esos estados en cualquier momento de nuestro desarrollo podemos empezar una práctica contemplativa y atravesar los estadios de estados ordinario, sutil, causal y no dual. Es decir, en cualquier momento de nuestro desarrollo psicológico podemos “girar a la derecha” y encontrar la Libertad más allá del mundo de la forma. Pero, aunque lleguemos a estabilizar nuestra conciencia no dual, sólo vamos a ser uno con el mundo que desvelan las estructuras de la conciencia. Así podemos ser “no-dos” con un mundo mágico, mítico, racional,... y dejar fuera de nuestra conciencia de unidad todas las estructuras que están por encima. Así, los estadios de estados son el camino hacia la Libertad, mientras que los estadios estructurales lo son hacia la Plenitud, determinando que nuestra no dualidad abrace más o menos cosas. Por ello es importante tener en cuenta tanto la Iluminación vertical como la horizontal. En un momento dado la Iluminación más plena y más libre será la que sea Una con todas las estructuras y los estados disponibles hasta ese momento. Eso hoy en día implica estabilidad de la conciencia no dual en lo horizontal y estructuras integrales (turquesa) o superintegrales (transpersonales-índigo) en lo vertical.

5. Budismo boomeritis

Como las tradiciones contemplativas no son conscientes de la zona 2, tampoco pueden ser conscientes u ofrecer soluciones para los problemas que se originen en esa zona. Una de ellas es la espiritualidad boomeritis, enfermedad que está a punto de cargarse toda espiritualidad auténticamente transformativa en

Occidente. Cuando la conciencia empieza a desidentificarse de la razón y accede al espacio que podemos llamar "relativismo pluralista" (altitud verde en el nuevo esquema de colores de Ken Wilber) se descubre que mucho de lo que anteriormente se consideraban verdades objetivas son, en realidad, verdades determinadas social o culturalmente. De repente ya no hay verdades objetivas y la verdad se convierte en algo subjetivo. Esto supone un imán para el narcisismo emocional: "la verdad es lo que yo quiera que sea y nadie puede contradecirme, porque la evidencia no importa". Otras característica de la altitud verde de la conciencia es la antiintelectualidad, según la cual, la mente y los juicios intelectuales son malos y todo lo que sea no pensar y sentir es muy espiritual. Todos estos valores del relativismo pluralista se confunden, en Occidente, con los valores espirituales y así se combinan prácticas muy elevadas en cuanto a estados con tendencias muy regresivas en cuanto a estructuras ("no pienses, siente"). Las tradiciones necesitan complementarse con la comprensión de las estructuras de la conciencia descubiertas por Occidente. Sólo así podrá detectarse el problema y empezar a solucionarlo.

6. La sombra y el yo enajenado

En el transcurso del desarrollo el sujeto de un estadio se convierte en el objeto del sujeto del siguiente estadio. Así, por ejemplo, si estamos identificados con el ego, el ego es el sujeto, pero cuando pasamos a identificarnos con el alma, la mente es el objeto de ese nuevo sujeto superior que es el alma. Expresado en primera persona diríamos que lo que es "yo" en un estadio se convierte en el "mí" o "lo mío" del estadio siguiente. Pero, cuando el desarrollo es patológico, aspectos del yo quedan disociados y se convierten en sujetos ocultos a la conciencia que pueden proyectarse fuera, pasando a experimentarse como si fueran tercera persona. Si nos comprometemos con una práctica meditativa, cuando tratamos de trascender cosas que tenemos disociadas, sólo estamos redoblando el problema e intensificando la disociación. Para que la trascendencia sea sana debemos reapropiarnos antes de lo disociado. Y una vez que experimentas eso como parte de tu yo, puedes trascenderlo sin disociación ("tengo pensamientos pero no soy esos pensamientos"). Cuando algo fuera nos molesta exageradamente o lo admiramos desproporcionadamente puede ser una señal de que estamos peleándonos o abrazando nuestra sombra, respectivamente. En tal caso, hemos convertido en tercera persona algo que realmente es primera persona, pero que no aceptamos. El trabajo con la sombra 3-2-1 nos permite empezar a reapropiarnos de esa sombra. Por ejemplo, imaginemos que tenemos mucha agresividad disociada, esa agresividad la pondremos fuera, manifestándose como miedo en nosotros. Imaginemos que colocamos esa agresividad en alguien concreto, que entonces nos da miedo (podría ser también un monstruo en nuestras pesadillas). Comenzaríamos describiendo en tercera persona esa agresividad suya que tanto miedo nos da, encontrando la sombra. Para que el acercamiento sea gradual pasaríamos lo anterior a segunda persona, imaginándonos un diálogo con esa persona y plantándole cara a la sombra. Y por último lo pondríamos todo en primera persona, reapropiándonos de la sombra que habíamos proyectado. Por supuesto, todo esto tratando de que no sea algo meramente intelectual, sino sintiéndolo. Lo sano es reposeer nuestros aspectos antes de trascenderlos. En caso contrario, estaremos contactando con nuestro Yo infinito mientras hacemos nuestro yo finito más inauténtico.

7. Un milagro llamado “nosotros”

En este capítulo se trata de la importancia de lo relacional, de lo intersubjetivo (cuadrante inferior-izquierdo) que, en lo espiritual, se manifiesta, en la relación del alma con Dios, la segunda persona del Espíritu

8. El mundo de lo terriblemente obvio

Se analizan aquí las disciplinas que tratan de los cuadrantes de la derecha, “el mundo de lo terriblemente obvio” porque es el que podemos ver con los sentidos y sus extensiones.

9. La cinta transportadora

Tanto la ciencia como el arte como la moral y la ciencia dieron el salto de la premodernidad a la modernidad, pero la espiritualidad se quedó anclada en la premodernidad, en la religión mítica literal. Ello desencadenó, por parte de la modernidad, una represión de toda la espiritualidad, una cruzada antiespiritual hiperracional y, por parte de la religión, una fijación en el nivel mítico que se opone a la emergencia de los niveles superiores de la espiritualidad (racional, integral, transpersonal). Pero si tanto la modernidad como la religión corroborasen la validez de los niveles superiores de la espiritualidad, la religión pasaría a tener un papel fundamental como “cinta transportadora” que podría comunicar todos los niveles. Así la religión podría servir a todos los niveles de la espiritualidad, desde la mágica hasta la mítica, la racional, la integral y la transpersonal. En tal caso, el desarrollo no se estancaría en el nivel mítico y se solucionaría la actual situación de olla de presión entre el fundamentalismo mítico y la modernidad. Así, si la religión asumiera el papel de “cinta transportadora”, contribuiría a solucionar problemas como el terrorismo. Y eso es algo que únicamente puede hacer la religión.

10. La Práctica Vital Integral

Nadie conoce exactamente que provoca la transformación, tanto vertical como horizontal. Lo que sí parece es que, cuantas más dimensiones de nuestro ser trabajemos, más probable será la transformación. Por una parte, despertaremos de nuestro sueño descubriendo quienes somos realmente y, por la otra, evitaremos que el sueño se convierta en una pesadilla. Lo que nos propone el Instituto Integral es la Práctica Vital Integral, con cuatro módulos básicos (que tienen que ver con el individuo):

- * Cuerpo. Algún tipo de ejercicio que no sólo trabaje el cuerpo físico, sino también el sutil y el causal.
- * Sombra. Algún tipo de psicoterapia o trabajo emocional
- * Mente. Ampliar todo lo posible nuestro marco mental (que incluya, al menos, cuadrantes, niveles, líneas, estados y tipos, porque son dimensiones básicas de nuestro ser que haríamos bien en no descuidar)
- * Espíritu. Compromiso con alguna práctica espiritual.

Y algunos módulos auxiliares:

Ética: Ética integral.

Sexualidad: Yoga sexual integral.

Trabajo: El trabajo como práctica.

Emociones: Transmutación de las emociones.

Relaciones: Educación integral de los hijos, relaciones integrales.

Apéndices

I. De la Gran Cadena del Ser al postmodernismo en tres sencillos pasos

En este capítulo nos cuenta como la gran cadena del ser tradicional puede adaptarse a las críticas de la modernidad y la postmodernidad en 3 sencillos pasos:

1.- reconocer que la materia no es el nivel inferior sino el aspecto exterior de todos los niveles (cuadrante superior-derecho);

2.- Tener en cuenta la importancia de los contextos sociales y culturales en cada nivel de consciencia. Los dos primeros pasos se resumen en tener en cuenta los cuatro cuadrantes.

3.- reconocer que la evolución lleva a una mayor complejidad (correlato externo de un mayor nivel de consciencia) y a mayor complejidad material, pueden expresarse energías más sutiles (física, etérica, astral, psíquica, causal,...-espectro de energías en el cuadrante superior derecho)

II. Postmetafísica integral

En la modernidad predomina el mito de lo dado, el paradigma del reflejo. Hay un mundo ahí que sólo tenemos que reflejar con precisión, conocer mediante la evidencia. Lo bueno de este enfoque es la demanda de evidencia. En la postmodernidad más extrema la realidad objetiva no existe, sólo es una construcción social/cultural. Lo bueno de este enfoque es reconocer la importancia de los contextos sociales y culturales. El punto de vista integral rescata las contribuciones de ambas visiones. Por una parte, es importante tener en cuenta los contextos intersubjetivos, las estructuras de la consciencia del sujeto que percibe. Esas estructuras se despliegan en estadios, y cada estadio desvela un mundo distinto (mágico, mítico, racional, etc.). Y lo mismo podemos decir con respecto a los estados. Así que no existe una realidad dada de antemano, sino realidades que se despliegan desde distintas estructuras o estados (o líneas o cuadrantes, etc). Esto constituye la dirección cósmica que nos permite ubicar una determinada realidad. Para no caer en metafísica debemos especificar la dirección cósmica de cualquier afirmación que hagamos sobre la realidad. Además, esto no es algo meramente subjetivo que decide cada cual, porque las direcciones cósmicas deben poder reproducirse para que cualquiera pueda comprobar las afirmaciones hechas sobre la realidad. Para no caer en metafísica debemos especificar los medios o prácticas que permiten reproducir la dirección cósmica concreta desde la que se describe la realidad. Así se respetan la demanda de evidencia de la modernidad y se tiene en cuenta la importancia de las estructuras del sujeto en la percepción de la realidad, pero sin caer en un relativismo arbitrario.

III. ¿Dónde perdura todavía el mito de lo dado?

En este último capítulo se critican varios autores, libros y películas espirituales o nueva era que caen en la trampa metafísica, creyendo que están describiendo el mundo tal cual es, sin darse cuenta de que simplemente lo están describiendo desde una determinada dirección cósmica. Por cierto, este libro no cae en esa trampa metafísica, porque Ken Wilber es muy consciente de que simplemente está describiendo la realidad tal como se ve desde la profundidad violeta (metamente o mente intuitiva de Aurobindo) en lo vertical y acceso a lo no dual (turiyatita) en lo horizontal.

Ponencia de **Alejandro Villar**.

Facilitador del proceso Big Mind y profesor de Yoga de la escuela "Sanatana Dharma".