



## **Crecer y despertar: La espiritualidad en la Teoría Integral de Ken Wilber\_1**

**Crecer y despertar: La espiritualidad en la Teoría Integral de Ken Wilber\_1** [1. Este texto fue escrito como soporte de la conferencia del mismo título presentada en el **I Congreso Internacional de Ciencia, Consciencia y Desarrollo: Filosofía y Ptáctica de la Atención Plena**, celebrado en la Universidad de Almería entre los días 12 y 14 de septiembre de 2019.].

**Rafael Á. Pulido Moyano / Universidad de Almería**

---

Presentar de manera sucinta las ideas de Ken Wilber<sup>1</sup> acerca de la espiritualidad requiere cierto atrevimiento. Si tenemos en cuenta que sus más de treinta libros giran de un modo u otro<sup>2</sup>. A lo largo del texto citaré veintiséis libros principales que Ken Wilber ha publicado hasta 2019. Dejo fuera otros libros y muchos trabajos publicados por nuestro autor en revistas y otros medios. Los veintiséis libros de Wilber se señalan mediante números entre corchetes, que aparecen en las Referencias finales en estricto orden cronológico según su primera publicación en inglés, indicándose su versión en español cuando existe. Las referencias de otros autores se indican a partir del número [27] en el listado, por orden de aparición en el texto.] o en torno al espíritu y a la espiritualidad, y que el pensamiento de Wilber no ha dejado de evolucionar a lo largo de cuatro décadas, cualquier intento de resumir sus ideas resulta, cuando menos, muy complicado. Aquí presento mi interpretación de la visión de Wilber acerca de la espiritualidad, más que una síntesis de lo que este filósofo ha escrito, y mi interpretación, tamizada por mi incipiente experiencia como practicante zen, simplemente pretende animar al lector a acercarse por su cuenta a la obra de Wilber. Pero debo advertir, de entrada, que adentrarse en la obra de Wilber exige una actitud mental de apertura y flexibilidad conceptual, y que los aspectos más profundos -y al mismo tiempo, más hermosos- de su obra exigen, para ser comprendidos, cierta experiencia meditativa por parte del lector.

El pensamiento de Wilber sobre la espiritualidad<sup>3</sup>. Wilber distingue al menos cinco maneras distintas de entender el concepto "espiritualidad". Entre los varios lugares de su bibliografía donde las resume, destacaría el capítulo 10 de [17].] está basado en su estudio enciclopédico de las ciencias sociales occidentales (especialmente la psicología, la sociología y la antropología) y las grandes tradiciones de sabiduría orientales. Pero, por encima de ello, está enraizado en su propia práctica espiritual en general y meditativa en particular<sup>4</sup>. Tanto [11] como [16] y [19], sus escritos más íntimos, dan buena prueba de este indisoluble vínculo entre estudio teórico y práctica personal.]. Wilber practicó la meditación zen durante más de una década, de la mano de maestros como Dainin Katagiri Roshi (de la escuela Sôto) y Taizan Maezumi Roshi (Sôto / Rinzai), para luego pasar a prácticas de budismo tibetano, como el mahamudra y el dzogchen, de la mano de otros grandes maestros, como Chogyam Trungpa Rimpoché y Kalu Rimpoché (ambos de la escuela Kagyü),

y en su última época como meditador se acercó a la tradición contemplativa cristiana, inspirado por el padre Thomas Keating (de la Orden Cisterciense de la Observancia Estricta). Además, para contextualizar la posición de Wilber en relación con cualquiera de los muchos temas sobre los que trata su obra, hay que partir de la base de que en ella confluyen tres grandes proyectos. Primero, una visión sobre la evolución del universo, una *kosmología* en la que encontramos los principales ingredientes metafísicos de su obra (ampliamente desarrollados en [12] y resumidos en [13]). Segundo, *una teoría sobre la consciencia*, de evidente inspiración evolucionista, en el sentido de una psicología del desarrollo filogenético y ontogenético (presentada en una primera versión en [3] y [4], siendo modificada ampliamente, y más refinada, en [17], [20] y [25]). Y en tercer lugar, *una propuesta práctica de vida*, un programa de acción humana inspirado en las dos fuentes anteriores y coherente con ellas (expuesto en [18], [21] y muy especialmente en [22]). Así, la convergencia entre una visión cósmica, una teoría sobre la consciencia y una propuesta de cómo vivir la vida humana, confiere el carácter “integral” de base al enfoque de Ken Wilber, un adjetivo (“integral”) que siempre acompañará a su obra como etiqueta identificativa.

### **Una Kosmología evolutiva**

Wilber presenta su pensamiento “kosmológico” principalmente en [12], [13] y [14]. En esas obras habla de *kosmos*, con “k”, para incluir en su visión del universo todos los planos de la realidad, que él divide, en sintonía con muchas tradiciones, en energético, material, biológico, mental y espiritual. El término “cosmos” en su sentido clásico parece remitir únicamente a los dos primeros planos.

Para Wilber, el *kosmos*, o sea, la totalidad de lo que existe, está formado por “holones”. Decir que cualquier cosa que existe es un “holón” significa que cualquier cosa es, a la vez, una *totalidad* y una *parte*. Ser una *totalidad* implica que está formada en su “interior” por otros holones, a los que no solo incluye o engloba, sino que trasciende. Ser una *parte* implica que en su “exterior” está relacionada con otros holones, contribuyendo a formar alguna organización de orden superior, o sea, algún holón más elevado. Un átomo es un holón, y una estrella y una galaxia también lo son, y una célula, o cualquier organismo vivo en su conjunto, y por supuesto, un ser humano. Todos son holones, pero con distintas “profundidades”. Una hormiga es un holón con más profundidad que una estrella, porque trasciende e incluye varios niveles de holones inferiores, como el de célula, molécula o átomo. Más profundidad significa, a fin de cuentas, más complejidad y más consciencia.

Todo holón está sujeto a cuatro “fuerzas” (ver capítulo 2 de [12]). Una de ellas, a la que Wilber llama “Eros”, empuja al holón hacia “arriba”, a trascender y alcanzar un nivel superior. Otra, a la que llama “Tánatos”, atrae al holón hacia “abajo”, hacia su disolución o muerte. Una tercera, “Fobos”, impulsa al holón a mantener y preservar una identidad aislada, mientras que la cuarta, “Ágape”, mueve al holón en la dirección de unión con otros holones de su misma “altura” evolutiva. Estos cuatro atractores, “trascendencia” y “disolución” en un imaginario eje vertical, e “individualidad” y “comunidad” en un eje horizontal, conforman la dinámica universal de todo cuanto existe. Y todo cuanto existe, de acuerdo con Wilber, avanza en una misma dirección: hacia un universo cada vez más autoconsciente.

Para Wilber, eso que conocemos como “evolución”, cuyo punto de partida solemos ubicar en una gran explosión ocurrida hace unos 15 mil millones de años, es un camino de retorno. Antes de este camino de evolución hubo un camino de “involución”. En algún “momento” -en realidad esta expresión es absurda pues el tiempo no existía- la totalidad fue Espíritu puro o autoconsciencia absoluta, pero “degeneró”, dando lugar al tiempo y al espacio, y a formas de energía inimaginables, hasta alcanzar esa singularidad que la ciencia llamó Big Bang, a partir de la cual la totalidad, fragmentada en una miríada de formas, comenzó el camino de retorno a su punto de origen[5]. “De hecho, podríamos llegar a decir que todas las cosas intuyen, de una u otra forma, que su fundamento es el Espíritu mismo, que todas las cosas se ven urgidas, impulsadas y apremiadas a actualizar esta

realización. Pero, antes de llegar a ese divino despertar, todas las cosas buscan el Espíritu de un modo que realmente impide su realización” [14, p.70].].

Esta visión, de claro calado metafísico, que fue descrita a grandes rasgos en los dos primeros libros de Wilber ([1] [2]), servirá de marco general para todo el desarrollo posterior de su pensamiento. Su teoría sobre la consciencia está anclada en ella.

## **UNA TEORÍA SOBRE LA CONSCIENCIA**

Para Wilber la consciencia (*consciousness*) está presente en todo lo que puebla el universo. O dicho de otra manera: todo cuanto existe no es sino “emanación de Consciencia”, que en Wilber es lo mismo que decir “emanación del Espíritu”. La consciencia se manifiesta o expresa de infinitas formas distintas. La inmensa mayoría de ellas son completamente ajenas a ese hecho esencial, están ciegas ante su naturaleza última. Suponemos que una estrella, un chorro de agua o una piedra no tienen ni idea de que son formas externas en la que se manifiesta la consciencia. Las formas orgánicas y las formas biológicas muestran cierta «sensibilidad», pero hasta la emergencia del holón humano no encontramos una forma capaz de darse cuenta de que es portadora de consciencia.

Que sepamos, los humanos somos los primeros holones que tenemos conciencia de que somos *consciencia* [6. En su *opera prima* encontramos, a modo de hipótesis, que... «[si aceptamos que] el universo en su conjunto aspira a conocerse a sí mismo» [1, p.35]. En cualquier caso, la hipótesis wilberiana de la tendencia hacia un universo cada vez más autoconsciente es distinta a la de autores como Amit Goswami, o Ervin Laszlo, con quienes Wilber haría bien en superar diferencias (aunque estuvo cerca de ellos en trabajos como [5] y [8]) para entablar un fecundo debate y enriquecimiento mutuo de sus respectivas aportaciones al saber humano. La teoría de Wilber debería articularse - porque se puede y es conveniente- con las propuestas de esos autores sobre “espiritualidad cuántica” (Goswami) o sobre la existencia de los campos akáshicos (Laszlo). Del mismo modo, la lectura que Wilber hace del Vedanta clásico debería articularse con la que Rupert Spira hace del Shaivismo No Dual de Cachemira. No se entiende que estos dos autores (Wilber y Spira) no se apoyen mutuamente de manera explícita en sus escritos, cuando ambos coinciden, entre otras cosas, en la denuncia de la llamada “falacia pre/trans” o en señalar las distorsiones de la “espiritualidad New Age”.]. Somos, pues, los primeros holones autoconscientes del universo. Pero también hemos sido los primeros en dar la espalda a este hecho, obviarlo, negarlo y, como demuestra la historia de la humanidad, actuar de mil modos contrarios a él, en vez de conducir nuestras vidas individuales y colectivas sobre la base de esa constatación fundamental. En cualquier caso, esta aparente resistencia no es algo que deba extrañarnos. Como nos diría Wilber, no olvidemos que Tánatos y Fobos siempre están operando y ganan batallas, aunque Eros y Ágape terminarán ganando esta “guerra” [12]. La teoría de Wilber sobre la consciencia humana, perfectamente articulada con su posición metafísica antes esbozada, está organizada en torno a unos componentes básicos que podemos dividir en dos clases: elementos y procesos.[7. Entre los diferentes lugares de su bibliografía donde Wilber presenta los componentes de su teoría de manera panorámica, destacaría el capítulo 2 de [21], adecuadamente titulado «*Los principales ingredientes*».]

### **Componentes básicos de la Teoría Integral de Ken Wilber (I): elementos.**

**Cuadrantes (Quadrants).** También llamados “Dimensiones” o “Rostros del Espíritu”. según Wilber todo cuanto existe (todo holón) se muestra de cuatro maneras o existe en cuatro dimensiones: interior-individual, interior-colectiva, exterior-individual, exterior-colectiva. Ninguna de ellas es anterior o condición de otra, sino que las cuatro co-emergen simultáneamente [8. Por eso Wilber señala lo siguiente: “La teoría integral recomienda una espiritualidad completa o integral que tenga las tres perspectivas (o los cuatro cuadrantes) y prácticas que contribuyan a que el crecimiento, el desarrollo y la evolución en cada cuadrante alcancen, en esa persona, los niveles más elevados posibles. La terna budista, Buda, Dharma y Sangha, representa respectivamente, el cuadrante

superior-izquierdo o conciencia (primera persona), los cuadrantes de la Mano Derecha, es decir, la Talidad o Esidad de los fenómenos (tercera persona) y el cuadrante inferior.izquierdo o la comunidad (el tú/nosotros o segunda persona)” [25, p.183].].



Veamos algunos ejemplos en los que distintos términos expresan la “tetra-dimensionalidad” de la realidad:



**Etapas de Consciencia (Stages of consciousness).** Indican a qué altitud estructural (no reversible) ha ascendido el desarrollo de la consciencia en un holóni. En el caso del holón humano, ejemplos de estas etapas los encontramos en ámbitos diversos, pero Wilber utiliza con especial atención algunos en particular. Así, si hablamos del desarrollo cognitivo de la humanidad en su conjunto, tenemos la propuesta de Jean Gebser [27] (donde se señalan las etapas “arcaica, mágica, mítica, mental e integral); pero si hablamos de desarrollo cognitivo del individuo, tenemos teorías como la de Piaget y seguidores [por ejemplo, 28] (cuyo espectro va desde la etapa sensoriomotriz a la de operaciones post-formales) o de Sri Aurobindo [29] (desde el Inconsciente hasta la Supermente). Y en el ámbito del desarrollo social, por nombrar solo una línea más de desarrollo, Wilber se apoya especialmente en la teoría de Clare Graves [30] (ampliada por Beck y Cowan [31]) conocida como “Dinámica Espiral”, donde se distinguen ocho sistemas conceptuales-axiológicos, ocho cosmovisiones podría decirse, que van desde un primer nivel de supervivencia, centrado en lo puramente fisiológico, hasta un nivel superior trascendente existencial.

A menudo Wilber se refiere a las etapas con el término “Olas de consciencia” (“waves of consciousness”), para resaltar el carácter dinámico, su movimiento ondulatorio ascendente, en una misma dirección. Apoyándose en la visión del bioquímico Rupert Sheldrake [32] y del filósofo Alfred North Whitehead [33][9 «¿Qué es la creatividad sino otro modo de nombrar al Espíritu?... Y por

Espíritu también entiendo al término budista 'Vacuidad'» [13, p.48]. (Aunque Wilber no se declara budista -tal vez por su rechazo del "budismo boomeritis" que denunció en la sociedad norteamericana-, es difícil no ver la huella budista en el conjunto de su posición personal sobre muchos temas, especialmente en todo lo relacionado con el modo en que debemos comprender la realidad para actuar en ella sobre la base de esa comprensión. En *Espiritualidad Integral* [20, p.189] Wilber realiza una firme defensa de los principios budistas, cuando defiende qué es la visión noble y recta y cómo desde ella se despliega el Noble Óctuple Sendero.), Wilber afirma que estas ondas / etapas deben entenderse como hábitos cósmicos heredados por la resonancia mórfica y la causación formativa y por la unificación prehensiva. Es decir, primero emergen como una novedad creativa y no determinada, pero posteriormente se establecen como surcos morfogénicos heredados por el desarrollo posterior[10 «Es probable que, cuantos más individuos se esfuercen en evolucionar hasta los niveles de conciencia superiores, más fácil le resulte a nuestros descendientes alcanzarlos» [14, p.258]. (Años después, Wilber conectará esta idea con la formulación de un nuevo imperativo moral: "Y esto conduce a un nuevo imperativo moral o categórico para cada uno de nosotros: actúa como si tu comportamiento fuese a formar parte de una estructura fija que gobierne todo comportamiento humano futuro" [23, p.103].)].

**Estados de conciencia (*states of consciousness*)**. Señalados por tradiciones como el Vedanta o el Vajrayana, corresponden a los estados de *Vigilia*, *Sueño* y *Sueño Profundo*, que son sostenidos por -o correlacionan con- sendos tipos de soporte energético o "cuerpos", a menudo denominados "Ordinario, Sutil y Causal", o en sus equivalentes "Nirmanakaya, Sambhogakaya y Dharmakaya" [20]. Los estados determinan qué ámbito de realidad es accesible en un determinado momento a la conciencia, o sea, qué *reino* (material, sutil, causal) se puede observar e interpretar desde la altitud (etapa / estadio / ola) alcanzada por la conciencia. Si los estados delimitan el "espectro ontológico" disponible, las etapas delimitan la "postura epistemológica" desde la que se interpreta ese espectro de objetos.

Todos los estados son accesibles en todo momento al individuo. De hecho, pasamos por todos ellos cada día. Pero la mayor parte de esas veinticuatro horas no prestamos atención o no nos damos cuenta de lo que captan nuestros sentidos o del tráfico de nuestros contenidos mentales (como ocurre a menudo durante el estado de vigilia), o simplemente carecemos de control sobre nuestra conciencia (como ocurre mientras estamos dormidos).

La accesibilidad fugaz a los estados de conciencia es una cosa, pero la entrada y la permanencia deliberada y voluntaria en ellos es otra muy distinta. Por ejemplo, para lograr un acceso plenamente consciente, voluntario y deliberado al estado causal, y permanecer en él de manera estable un tiempo prolongado, son necesarios el entrenamiento meditativo y su práctica perseverante.

En el estado de vigilia, soportado por el reino energético físico-material u *ordinario*, pueden acontecer dos clases de situaciones:

1. En vigilia, no soy consciente del tráfico de mis contenidos sensoriales.
3. En vigilia, soy consciente del tráfico de mis contenidos sensoriales

En el estado de sueño/ensoñación, soportado por el reino energético *sutil*, pueden acontecer cuatro clases de situaciones:

4. En vigilia, *no soy consciente* del tráfico de mis contenidos mentales.
- 5.
6. En vigilia, *soy consciente* del tráfico de mis contenidos mentales.
7. Dormido y soñando, *no soy consciente* de estar soñando [Fase de sueño REM].

8.

9. Dormido y soñando, *soy consciente* de estar soñando [REM de "Sueño lúcido"]

En el estado de sueño profundo (o sueño sin formas), soportado por el reino energético *causal*, pueden acontecer tres clases de situaciones:

10. Dormido, *no soy consciente* de estar en sueño profundo, sin tráfico de contenidos sensoriales ni mentales [Fase de sueño No REM].

11.

12. Dormido, *soy consciente* de estar en sueño profundo, sin tráfico de contenidos sensoriales ni mentales [No REM "autoconsciente"].

13.

14. En vigilia, abandono deliberadamente el tráfico de contenidos sensoriales y mentales, *siendo únicamente consciente de que soy consciente*. ["Turiya", o "Estado del Testigo"]

La experiencia de la clase 9, al estar basada en la separación entre consciencia y contenidos, sigue siendo implícitamente una experiencia de dualidad sujeto/objeto. Todavía hará falta subir (¡o bajar!) un último escalón para alcanzar la no dualidad:

15. En vigilia, se manifiesta (se siente, se experimenta, se constata...) la no diferencia entre la consciencia pura y los contenidos sensoriales o mentales ("Vacuidad" y "Forma" son "No Dos"). Se conoce como "*Un solo sabor*", "*Turiyatita*" o "*No Dualidad*".

**Líneas (Lines).** También llamadas "corrientes" ("streams"), son los distintos ámbitos en los que se produce el desarrollo de la consciencia[11. "La conciencia no es, en sí misma una línea [de desarrollo] entre otras, sino el espacio en que afloran todas esas líneas. La conciencia es la vacuidad, la abertura, el claro en el que emergen los fenómenos, y cuando esos fenómenos se desarrollan a través de una serie de estadios sucesivos, conforman una línea evolutiva (cognitiva, de la moral, del yo, de los valores, de las necesidades, de los memes, etcétera). Y cuantos más fenómenos puedan emerger en la conciencia de esa línea, más elevado será el nivel alcanzado en ella" [20, p.121]. Esta definición se repite casi literalmente en [25, p.201]. O como dice en otro lugar: "La conciencia, en última instancia, no es una cosa, un proceso un acontecimiento o un sistema, sino la apertura o claro en el que aparecen las cosas, los procesos, los eventos y los sistemas" [25, p.201].] (mostrados en su amplia diversidad en [17]). Equivalen a las "inteligencias múltiples" en la teoría de Howard Gardner [34], pero también incluye otras secuencias evolutivas identificadas por la investigación sobre desarrollo emocional, ético o artístico[12 "Las paramitas son muy similares a las inteligencias múltiples, y en muchos casos, pueden ser consideradas, en mi opinión, como tales (...) Ahora bien, estas inteligencias o cualidades no solo crecen y desarrollan a través de los estadios de los estados del despertar (...) sino que también crecen y evolucionan a través de los distintos estadios de las estructuras del desarrollo, Cada una de estas paramitas tiene, pues, un "centro de gravedad dual" (...)"] [24, pp.353-354].]. Una persona puede encontrarse en una altitud determinada dentro de una línea, y en otra altitud distinta en otra línea. El "promedio" de altitud de todas sus líneas sería algo así como el "centro de gravedad" en el que esa persona se encuentra dentro del espectro completo de etapas.

**Tipos (Types).** Dentro de cada línea, la altitud que alcanzan los individuos puede estar sujeta a variables como la edad o el género, pero también a variables socioculturales de todo tipo (étnicas, religiosas, de clase social). Los tipos pueden definirse como variedades específicas dentro de una

línea.

## **Componentes básicos de la Teoría Integral de Ken Wilber (II): Procesos.**

**Crecer (Grow Up).** Es el proceso de “ascenso” de etapas a lo largo del espectro de la consciencia, el proceso por el que la consciencia se desarrolla “verticalmente”, siendo cada vez más abarcadora, trascendiendo e incluyendo a las etapas inferiores conforme son superadas. Este proceso consiste en un progresivo aumento de la complejidad de la consciencia, definida en función de la cantidad y variedad de objetos -y perspectivas sobre los mismos- que puede albergar. Hablar de “crecimiento de la consciencia”, en este sentido, es hablar de incremento y complejidad creciente en la capacidad representacional de la mente. “Crecer” será uno de los dos ejes de desarrollo de la consciencia.

**Despertar (Wake Up).** Es el proceso de expansión de los estados a lo ancho del espectro de la consciencia, el proceso por el que la consciencia se desarrolla “horizontalmente”, haciéndose presente y constatándose a sí misma progresivamente en los tres estados/reinos (comenzando por el ordinario, luego el sutil y finalmente el causal), de un modo cada vez más deliberado y autoconsciente. “Despertar” es el segundo eje de desarrollo de la consciencia.

**Limpiar (Clean Up).** Para crecer, es decir, para ascender de una etapa a otra en el espectro “vertical”, la nueva etapa debe trascender e incluir a las anteriores. Mientras existan resistencias a abandonar lo anterior, tal vez por una excesiva identificación o apego hacia lo anterior, o mientras existan miedos, rechazos y fobias hacia lo nuevo, el ascenso no estará consolidado. El proceso de “limpieza” consiste en reducir o eliminar el contenido inconsciente o “sombras” que dificultan, bloquean o impiden el crecimiento de nuestra consciencia. Igualmente, estas sombras dejan sentir sus efectos en las transiciones entre estados de consciencia y en las fases en que, estabilizado el acceso deliberado a un nuevo estado, se sale de él [23, p.87]. El proceso de limpieza de sombras, en el que la práctica del mindfulness puede ser un recurso esencial [24], es descrito con detalle y abundantes ejemplos en [25].

**Mostrar (Show Up).** Sea cual fuese la altitud alcanzada en el eje vertical del crecimiento, y sean cuales fuesen la expansión y la profundidad alcanzadas en el eje horizontal del despertar, tanto lo uno como lo otro habrán de manifestarse exteriormente, en la vida cotidiana, teniendo consecuencias en el mundo que compartimos. Es decir, el crecimiento y el despertar se notan, se dejan sentir, se materializan por así decirlo, en forma de hábitos de comportamiento, acciones y prácticas de todo tipo. La consciencia, después de todo, no está suspendida en un vacío abstracto, sino que opera en el mundo “real”, y a él se debe. Como se diría la tradición zen, la doma del buey debe finalizar con el retorno al mercado. Pero podríamos añadir que, incluso antes de domarlo por completo, nuestros avances deben traducirse a conductas, pensamientos y palabras adecuadas en nuestro mundo circundante, un “mercado” de experiencias familiares, laborales o sociales de diversa índole. La espiritualidad se muestra externamente, entre otros modos, en las formas en que cuidamos nuestro cuerpo, nos comunicamos y nos comportamos con los demás, en nuestros hábitos y decisiones de consumo, o nuestras actitudes y prácticas en el ámbito laboral [22].

## **LOS «ROSTROS» DEL ESPÍRITU**

Decíamos que Wilber sostiene que todo cuanto existe se manifiesta simultáneamente en cuatro dimensiones, que quedan reducidas a tres si unimos las dimensiones externas individual y colectiva. El Espíritu, que está por doquier, se manifiesta de tres maneras[13 No hay lugar donde no esté el Espíritu. (...) La gran búsqueda no hace más que reforzar la creencia errónea de que hay lugares carentes de Espíritu y otros plenos de él (...) Repitémoslo: lo único que existe es el Espíritu” [14,

p.70].]. Esta tríada corresponde para Wilber a las tres personas gramaticales[14 "...la auténtica intuición espiritual es aprehendida como el deseo de expandir la profundidad del "yo" a la amplitud del "nosotros" y al estado objetivo de cosas del propio "ello" (Buda, Sangha y Dharma)" [13, p.439].].

- Yo (dimensión del cuadrante individual-interior)
- Tú/Nosotros (dimensión del cuadrante colectivo-interior)
- Ello/s (dimensiones de los cuadrante individual-exterior y colectivo-exterior)

Tomando esta visión tripartita como base, Wilber desarrolla su enfoque sobre los tres tipos de "espacio" donde fluye el espíritu y donde tienen lugar las prácticas que conducen a él:

El "Ello" del espíritu, el espíritu en *tercera persona*, está ubicado en la realidad física (el estado/reino material ordinario). El espíritu se manifiesta en todo lo que podemos captar por nuestros sentidos. La práctica espiritual básica en esta dimensión (los cuadrantes exteriores individual y colectivo) es la *contemplación*, la visión de la naturaleza y de todo cuanto nos rodea, una visión que mueve y conmueve por la belleza de su diversidad pero también por la intuición de su unidad subyacente, donde uno siente la unidad de todo lo que ve y se siente parte de esta totalidad, alcanzando su cenit en las experiencias de *misticismo natural*.

El "Tú" del espíritu, el espíritu en *segunda persona*, está ubicado en la realidad psicológica (el estado/reino sutil) de los significados compartidos con los demás. Aquí el espíritu se manifiesta en la relación con el otro, un otro (ya sea persona o figura divina) ante el que me abro y con el que puedo dialogar, al que puedo dirigir mis pensamientos y mis palabras. La práctica espiritual básica en esta dimensión (el cuadrante interior colectivo) es la *oración*, y es este puente de comunicación con el espíritu el que mueve y conmueve por la sensación de comunión, de compañía, de sentirse escuchado y comprendido, alcanzando su cumbre en las experiencias de *misticismo teísta*.

El "Yo" del Espíritu, el espíritu en *primera persona*, está ubicado en la realidad de la consciencia libre de contenidos (el estado/reino causal o sin forma). El espíritu se manifiesta en mi interior, pues yo soy espíritu. La práctica espiritual básica en esta dimensión (el cuadrante interior individual) es la *meditación* [24], un camino de progresiva autoconsciencia a lo largo del cual uno va abandonando todo tipo de identificaciones hasta encontrarse y reconocerse en la vacuidad de una pura subjetividad, una pura consciencia que todo lo atestigua (la experiencia de *misticismo causal*). Este camino también mueve y conmueve, hasta que deja de mover y de conmover cuando alcanza la comprensión, más allá de las palabras, de que todo cuanto ha ido abandonando (ideas, conceptos, imágenes) y la vacuidad de la consciencia pura, son no-dos, la experiencia cumbre del *misticismo no dual*.