



[Crecer y despertar: La espiritualidad en la Teoría Integral de Ken Wilber_2](#)

Crecer y despertar: La espiritualidad en la Teoría Integral de Ken Wilber_2. [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

Los tres vectores del camino espiritual y su convergencia en la práctica de zazen.

Todos somos espíritu, todos somos materializaciones, encarnaciones o manifestaciones del espíritu. Pero no reconocemos esta verdad primordial por igual. No todos somos igual de conscientes de ello, ni desplegamos por igual nuestro comportamiento como consecuencia de ello. Digamos que todos somos espíritu por igual, pero no todos somos igual de “espirituales”. Alguien es “espiritual” en la medida en que vive su vida desde la profunda convicción de que uno y todos somos espíritu. Esta premisa vital, mezcla de intuición y constatación empírica, deviene en fuente de fe, compromiso y confianza, y de ella emanan los comportamientos, actitudes y formas de ser y estar en el mundo. En la práctica esto se traduce en ir por la vida avanzando a lo largo de tres vectores que se nutren entre sí:

Por un lado, avanzamos hacia la quietud y el ahora atemporal. En este primer vector, ser espiritual implica una búsqueda de paz interior, fruto de abandonar la agitación del cuerpo y de la mente, de ahí que la meditación sedente aparezca como paradigma de la práctica. En la tradición japonesa del zen, el término “*Shikantaza*” (只管打坐) representa esta vertiente de la práctica espiritual. Al sentarnos (“*taza*”) entregamos el cuerpo en la inmovilidad de la postura, y esta quietud corporal ayudará a aquietar la mente. Pero no solo eso. *Shikan* significa no hacer otra cosa que lo que se está haciendo. Centrarse y concentrarse solo en sentarse, o en pelar patatas, o en cambiar los pañales del bebé, lo que sea que se esté haciendo. *Shikan* es el imperativo del instante presente, que no tiene duración porque está fuera del tiempo: hagamos lo que hagamos, ¡hagámoslo con total exclusividad, entregando a ello toda nuestra atención y consciencia!

Por otro lado, avanzamos hacia el silencio abismal del espíritu. En este segundo vector, ser espiritual implica romper progresivamente las ataduras de nuestra mente conceptual, esas cadenas que, en forma de ideas, palabras, imágenes, fantasías, miedos y todo tipo de contenidos mentales, nos impiden reconocer que no somos ninguno de esos objetos, sino la pura consciencia o la subjetividad absoluta testigo de todos ellos. Este avance será posible en la medida en que entrenemos nuestra capacidad para desligarnos del pensamiento esclavizador, en la medida en que sepamos usarlo sin que él nos use a nosotros. Llegado un momento en este avance, seremos capaces de “pensar sin

pensar". De acuerdo con este vector, uno es espiritual en la medida en que sabe dominar su pensamiento, hasta acallar completamente su ruido. En la tradición japonesa del zen, el término *Hishiryō* (非思量) representa esta vertiente de la práctica espiritual, donde se trascienden tanto el pensamiento ("shiryō") como el no-pensamiento ("fushiryō"), como explica el maestro Dokushō Villalba:

El «*hi*» no indica solo «más allá del pensamiento», sino también «más allá del no pensamiento», es decir, este más allá implica la trascendencia del pensamiento y del no pensamiento, de la mente y de la no mente. por eso se le traduce habitualmente como «pensar sin pensar». Es un estado en el que hay pensamiento y no pensamiento al mismo tiempo, sin que la conciencia se apoye exclusivamente en uno o en otro. El hecho de que la conciencia no se apoye en uno ni en otro es lo que significa realmente «*hi*», más allá (D. Villalba, comunicación personal, 2019).

Y en tercer lugar, avanzamos hacia la entrega total de nosotros mismos. En este tercer vector, ser espiritual implica una lucha feroz por liberarse de la tiranía de nuestro ego, ese potente agente que no descansa en la fabricación de planes que proporcionen beneficio propio, ya sea en forma de poder, dinero, prestigio, reconocimiento, planes que alimenta constantemente y utiliza para construir nuestra identidad en torno a ellos. Aquí, uno es espiritual en la medida en que sabe dominar al ego. En la tradición japonesa del zen, el término *Mushotoku* (無所得) representa esta vertiente de la práctica espiritual. No busquemos ningún tipo de beneficio propio, no por imperativo ético, sino porque es imposible obtener nada. Como explica de nuevo el maestro Dokushō Villalba:

Con respecto a *mushotoku* también suele comprenderse como una especie de imperativo ético según el cual uno no debe buscar el propio provecho. Esta es una comprensión superficial. En la expresión *mushotoku* no hay ningún imperativo ético, tipo: «no debes buscar ningún provecho para ti mismo». Literalmente "*mu*" es la negación; "*shotoku*" es ganancia, provecho, pero en un sentido profundo, como el que se manifiesta en el Hannya Shingyo, quiere decir "no aprehensión" (no solo material, sino especialmente cognitiva). *Mushotoku* está emparentado con el término *fukatoku*. "*Fu*" es, como "*mu*", la negación. "*Katoku*" es la aprehensión. *Fukatoku*: no se puede aprehender nada (aunque lo intentes). Por lo tanto, *mushotoku* es la afirmación de la imposibilidad de aprehender (coger, aferrar, poseer, obtener) nada, no el imperativo ético de que no debes aprehender, coger, obtener nada, sino más bien la constatación de que no puedes aprehender, coger, obtener nada (D. Villalba, comunicación personal, 2019).[15. A mi modo de ver, en el camino del bodhisattva nuestras intenciones siempre deberán apuntar en la dirección del beneficio de los demás, de todos, entre los que estamos incluidos, ¡por supuesto!, pero sin mirar hacia nuestro ombligo egoísta. No tiene sentido buscar ninguna iluminación porque ¡es imposible alcanzar nada!, ni lograr ningún estado especial que nos haga sentir mejor. No buscamos ningún beneficio propio, y si llega, será un mero efecto colateral, no pretendido, consecuencia de volcarnos en los demás.]

Nuestras intenciones siempre deberán apuntar en la dirección del beneficio de los demás, de todos, entre los que estamos incluidos, ¡por supuesto!, sin mirar hacia nuestro ombligo egoísta. No buscamos ninguna iluminación, ni alcanzar ningún estado especial que nos haga sentir mejor. No buscamos ningún beneficio propio, y si llega, será un mero efecto colateral, no pretendido, consecuencia de volcarnos en los demás

En términos budistas [23], podríamos decir que los tres vectores de la espiritualidad transcurren por los terrenos de *samadhi* (la quietud serena de *shikantaza*), *prajna* (la sabiduría intuitiva y directa, más allá de palabras y conceptos, de *hishiryō*), y *sila* (el comportamiento correcto en nuestra relación con los demás y con todo lo que nos rodea, basado en el amor y la compasión, la entrega desinteresada de *mushotoku*).[16. La unión de estos tres vectores se aprecia en una de los koanes más famosos de la tradición zen, donde se recoge el diálogo que tuvo Mazu con su maestro Nanyue:

[Mazu] estaba residiendo en el monasterio de Dembô-in y allí se sentaba constantemente en meditación. El maestro, consciente de que era un buen recipiente del Dharma, se le acercó y le preguntó:

—Venerable, ¿con qué propósito te sientas a meditar?

Daoyii contestó:

—Deseo convertirme en un Buda.

Entonces, el maestro cogió una teja y comenzó a frotarla con una piedra delante de la ermita.

Daoyi preguntó:

—Maestro, ¿qué está haciendo?

El maestro replicó: -Estoy puliendo [esta teja] para hacer un espejo.

—Pero, ¿cómo podría hacer un espejo puliendo una teja? —exclamó Daoyi.

—¿Y tú, cómo podrías convertirte en Buda practicando zazen? —replicó el maestro

En distintos recovecos de la interpretación de este koan podemos encontrar una enseñanza sobre el esfuerzo, otra sobre la mismidad / simultaneidad de práctica e iluminación, otra sobre el espíritu “*mushotoku*”, y otra sobre cómo entender “*shikantaza*”. Decía Dogen: “Practicad sin temor a cansaros. Practicad incluso sin esperar ninguna recompensa a vuestra práctica. Si lo hacéis así, vuestra práctica estará de acuerdo con el principio de «no buscar nada». Nanyue comenzó a pulir un ladrillo para que Mazu captara el error de hacer zazen con el fin de convertirse en Buda. La lección principal que el maestro quería transmitir era la de que zazen no es verdadero zazen cuando se practica como instrumento para lograr el estado de Buda. Si hay alguna meta, ésta se reduce al propio camino: Zazen es, a la vez, principio y fin, producto y productor, proceso y resultado, práctica y despertar. En el Dharma del Buda, aparte de zazen, no hay nada más que buscar, porque en la práctica de Shikantaza no hay separación entre yo (mi estado actual) y Buda (mi estado futuro). Tal como yo lo entiendo, todo guijarro es un espejo desde el momento mismo en que comienzas a pulirlo. Del mismo modo, todo espejo es un guijarro desde el momento mismo en que dejas de limpiarlo, pues como dijo Dogen: “No es que no debemos esforzarnos para alcanzar el Despertar”. Hay que pulir y limpiar constantemente, o dicho con la metáfora de otro koan famoso, no hay que dejar de abanicar para que el aire se mueva, a pesar de que la naturaleza del aire es estar por doquier. Creo que la lección principal del diálogo, la más profunda, señala que cuando se hace verdadero zazen, esto es, unificando *shikantaza* (solo sentarse), *mushotoku* (sin intención de obtener nada) y *hishiryô* (pensar más allá del pensamiento y del no-pensamiento), la mente pura contempla en paz que el espejo y el guijarro son uno, que la vacuidad del espejo y la forma del guijarro son nodos. Y afortunadamente es así, porque si una teja no pudiera ser convertida en un espejo, entonces “ningún ser humano podría convertirse en un Buddha”, como sentenció el maestro Dogen en el Shobogenzo.]

Desde esta misma óptica budista, creo que se aprecia cierta correlación entre estos tres vectores y las tres dimensiones de la atención plena correctas señalados por Dokushô Villalba [35]. La atención plena (*sati*) es el motor que alimenta el progreso en los tres vectores[17. “En eso consiste, precisamente, el mindfulness integral, en combinar el conocimiento de los niveles de desarrollo con la práctica de los estados del despertar para alcanzar, en el estadio más elevado del desarrollo y el estado más elevado del despertar, la iluminación más plena, completa y total posible en este momento de la evolución.” [24, pp.177-178]. (Otra explicación de qué es el mindfulness integral la encontramos en La religión del futuro [25, p.117].)], y puede desarrollarse a lo largo de estas tres dimensiones:

- Atención plena enfocada (que correspondería al “vector *shikantaza*”)
- Atención plena abierta (que correspondería al “vector *hishiryô*”)
- Atención plena empática (que correspondería al “vector *mushotoku*”)

Yendo un poco más allá, creo que se puede afirmar que la práctica de la atención plena correcta (*samma sati*) se dirige hacia la disolución de las tres separaciones ilusorias que urden la trama de nuestras vidas:

- La separación entre cuerpo y mente, una separación que podemos eliminar con la práctica de la atención plena enfocada.
- La separación entre sujeto y objeto (la dualidad “raíz”[18. «(para) el Vedanta... y para el budismo mahayana en general, el dualismo primario es la separación ilusoria del sujeto y del objeto» [1, p.140].), una separación que podemos eliminar con la práctica de la atención plena abierta.
- La separación entre yo y los otros, una separación que podemos eliminar con la práctica de la atención plena empática.

En última instancia, la espiritualidad de un ser humano podría “medirse” en función de la distancia recorrida en el camino que conduce a la eliminación de estas separaciones o dualidades[19. «Nuestra única esperanza de conectar con la realidad -si es que efectivamente existe- dependerá necesariamente del abandono total del modo dualista de conocimiento» [1, p.59]. En cualquier caso, el progreso a lo largo de estos tres vectores siempre será percibido e interpretado desde la altitud de consciencia alcanzada por cada individuo o grupo[20. “La forma en que usted interprete esa experiencia determinará también la forma en que se aproxime a los demás y la comparta con el mundo, la forma en que la integre en su propia sensación de identidad, la forma en la que hable de ella a los demás...” [13, p. 146]. Lo que se experimenta cuando se practica zazen, por ejemplo, se interpretará desde la perspectiva cognitiva-emocional-ética en que se encuentre el practicante. Como diría Wilber, en sentido estricto hay tantas espiritualidades como niveles o etapas de desarrollo de la consciencia. La espiritualidad de un niño o de un adolescente no es la misma que la de un anciano, como tampoco es igual la espiritualidad de una sociedad donde predomine un sistema de pensamiento mítico que la de otra cuyo “centro de gravedad” se encuentre en la etapa mental/racional[21. “La auténtica espiritualidad, por lo tanto, ya no puede ser mítica, imaginativa, mitológica o mitopoética: debe estar basada en evidencia falsable (...L) auténtica espiritualidad, en resumen, debe basarse en la experiencia espiritual directa, y ésta debe estar rigurosamente sujeta a las tres ramas de todo conocimiento válido: instrucciones, aprehensión y confirmación/rechazo -o ejemplo, datos y falsabilidad” [17, pp.166-167].

Años antes, en la que tal vez sea su obra más importante hasta hoy, Wilber expuso la similitud entre el enfoque científico y ciertas prácticas espirituales cuando escribió lo siguiente: “Como dijimos, ilos maestros zen hablan del Vacío todo el tiempo! Pero tienen una práctica y una metodología (zazen) que les permite descubrir el referente trascendental por medio de su propio significado evolutivo, y así sus palabras (los significantes) son verificados por criterios de falsación experimentales, reproducibles” [12, p.603].]. El ascenso es posible, pues todo ser humano puede, si lo desea, avanzar hacia una consciencia cada vez más amplia y abarcadora, capaz de englobar más y más perspectivas[22. “No me parece, por ejemplo, que el voto del bodhisattva pueda tener lugar sin haber alcanzado la capacidad visión-lógica (a la que, por cierto, considero la puerta de acceso a la espiritualidad psíquica, sutil, causal y no dual estable). El voto del bodhisattva, de hecho, descansa, por definición, en el estadio visión-lógica, ya que para poder asumir la misión de liberar a todos los puntos de vista, debe operarse desde la visión-lógica”. [14, p.231]. (Wilber expone su visión acerca del voto del bodhisattva también en [13, p.317].)]. Las posibilidades de transformación de nuestra consciencia están siempre abiertas, y un repertorio de caminos siempre está delante de nosotros ([9] [10]). Pero también tenemos derecho a quedarnos donde estamos, si así lo deseamos[23. “Uno es completamente libre de detener su proceso evolutivo donde quiera, con la seguridad de que puede desarrollarse hasta el nivel integral (y los niveles supraintegrales) de la conciencia y despertar a la Iluminación, Liberación o Gran Despertar de su estado de conciencia, y emprender prácticas que le permitan “estimular” y “catalizar” ambas secuencias del desarrollo” [24, p.218].].

Ver el mundo desde una posición u otra, percibir la realidad e interpretar la experiencia (incluida la experiencia “espiritual”) en unos términos u otros, no otorga inferioridad o superioridad jerárquica de ningún tipo. Esta es una idea esencial para entender la propuesta de Wilber, en la que algunos ven un elitismo. En todo caso, la élite estaría al alcance de todos! Según algunas investigaciones señaladas por Wilber, el entrenamiento meditativo no solo conduce progresivamente a la expansión y profundización de los estados de consciencia (a lo que nos referíamos como eje *horizontal*) y al acceso deliberado y prolongado a ellos, sino que también acelera el ascenso de etapas (el eje *vertical*).

Del mismo modo, según Wilber, el ascenso vertical alcanza un punto a partir del cual solo se puede avanzar si va acompañado de una práctica perseverante de la meditación u otras formas de despertar espiritual. Los dos ejes del desarrollo de la consciencia, por lo tanto, están indisolublemente unidos. La espiritualidad, a fin de cuentas, no deja fuera nada[24. “La espiritualidad integral entiende que los individuos crecen y se desarrollan a través de varias etapas, y esto incluye su Visión y su comprensión de la espiritualidad. Las propias enseñanzas espirituales deberían, por tanto, adaptarse y presentarse con un lenguaje y un nivel de dificultad apropiados para cada etapa.” [25, p.183].]: crecimiento cognitivo, despertar autoconsciente y compromiso de acción[25. “Para vivir de acuerdo a las experiencias espirituales es necesario comprometerse con un camino de desarrollo que permita la expansión holoárquica hasta que el sujeto realmente se asiente en las dimensiones expandidas de la conciencia” [13, p.208]. (A ese compromiso con el desarrollo individual se añadirá lo que, en una obra posterior, Wilber definió como “una espiritualidad socialmente comprometida [24, p.61].)] deben ir de la mano. En la medida en que logremos la articulación adecuada de esas tres dimensiones y la llevemos hasta la [máxima expresión posible en la época que nos ha tocado vivir, estaremos iluminados[26. “¿Cómo podemos entonces definir a la Iluminación? La respuesta que hemos sugerido a lo largo de todo este libro es que la Iluminación consiste en la realización de la unidad con todos los estados y estructuras que existen en un determinado momento histórico” [20, p.399].].

Unas notas finales

Ken Wilber no pertenece al *establishment* académico, y esa es una de las razones por las que su obra no ha penetrado con fuerza y autoridad en los círculos universitarios y de la ciencia oficial[27. Yo era un auténtico proscrito... Mi enfoque estaba fuera de la ley de la academia cultural y de la contracultura...» escribe en 2005 en el prólogo a una nueva edición de *Un dios sociable* [16, p.18]. Pero, como decía Michel Foucault, las grandes verdades suelen originarse en la “exterioridad salvaje” de las disciplinas ortodoxas. Después de cuatro décadas Wilber sigue estando “ahí afuera”, en una exterioridad salvaje que él mismo ha tratado de domesticar y refinar progresivamente para hacerla accesible al gran público, sin preocuparse de lograr las bendiciones académicas. Tampoco se ha interesado mucho por replicar a sus críticos, una tarea inútil cuando la mayoría de éstos carecen de experiencia meditativa avanzada, pues la comprensión intelectual no basta para saber de qué habla Wilber.

La única cruzada que comenzó Wilber hace ya cuarenta años es la de convencernos de que la humanidad necesita, por una elemental cuestión de supervivencia, reintegrar las esferas del bien, la verdad y la belleza (correlatos de los tres rostros del Espíritu), separadas por la modernidad hace casi tres siglos, y de que para ello es imprescindible unir el conocimiento científico (“Occidente”) y los saberes espirituales (“Oriente”). Esta es la idea inaugural de [1], el hilo conductor de las compilaciones [5] y [8] y el núcleo de [14] y [15]. Y esta unión, que debe acometerse sea cual sea el relato cósmico de fondo que la provoque y la sustente, solo será posible si trascendemos las formas del pensamiento posmoderno, avanzando hacia una visión integral, más allá del relativismo ético y epistemológico imperante en un mundo que, obsesionado por la corrección política y aturdido por el discurso cientifista como única fuente de verdad, se desmorona ante una tormenta planetaria de incertidumbre y juegos de ficción [26], un cúmulo de preguntas agónicas, sin darse cuenta de que

bastaría con que sus miembros mirasen hacia dentro de sí mismos para empezar a encontrar las respuestas.

Una vez señalada la cruzada de Wilber, nos queda por indicar su mayor preocupación:

“El mundo occidental, en efecto, cesó en su crecimiento espiritual. La inteligencia espiritual -la manera en que CRECEMOS- se congeló en el nivel mítico, el que hoy correspondería a un niño de 7 años; y los estados espirituales -la manera en que DESPERTAMOS- fueron prohibidos. Este es, en esencia, el estado anémico de la espiritualidad occidental de hoy” [23, p.83].

... y su esperanza:

“Entonces es cuando la espiritualidad puede desempeñar su función más importante y fundamental, que no se limita a conectar al ser humano con el Espíritu, sino de servir de cinta transportadora que conduzca a niveles de comprensión y conciencia espiritual cada vez más elevados (favoreciendo el desarrollo mismo de la conciencia) durante todo el camino que conduce desde la mente instintiva hasta la Supermente” [25, p.537].

Así pues, ¿qué debemos hacer?:

“Las recomendaciones son claras, sencillas y directas: Haz todo lo que puedas, en el camino del desarrollo, para alcanzar los niveles integrales (hasta el borde mismo del nivel Superintegral). Permite, apelando a prácticas como el mindfulness integral, que vayan aflorando niveles de yo, de ser y de conciencia cada vez más elevados, hasta quedar, en la Totalidad integral, cara a cara con la versión completa de la Imagen de Todo lo que es. Y al mismo tiempo, en el camino del despertar, practica al menos los estados del Testigo puro de esta Imagen Total, como unión sin cabeza con esa Imagen Total. La combinación de la estructura más elevada con el estado más elevado evocará lo mejor y más resplandeciente de tu singularidad única y te permitirá entregar al mundo la ‘gracia’ de tus dones más profundos [24, p.216].

Creer y despertar. Que así sea por el bien de todos los seres.