

El desarrollo Espiritual por Ken Wilber



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.