

Viendo a través del ojo de la contemplación

Una entrevista con [Ken Wilber](#)

PATHEOS - 23 de junio de 2014



Ken explica en esta entrevista por qué querría un Dios omnisciente y todopoderoso crear un universo. Luego describe un enfoque de la espiritualidad basado en la experiencia directa en lugar de en la creencia o el dogma — una experiencia que se puede cultivar mejor a través de un enfoque genuinamente integral de la práctica espiritual.

Pregunta: ¿Por qué el Espíritu se molesta en manifestarse, sobre todo teniendo en cuenta que esa manifestación es necesariamente dolorosa y exige el olvido de Su verdadera identidad? ¿Por qué —dicho de otro modo— Dios se encarna?

Ken Wilber: ¡Vaya, vaya, ya veo que empezamos con las preguntas sencillas! Empezaré, pues, dándole algunas de las respuestas con las que, a lo largo de los años, se ha intentado responder a esta pregunta y luego le hablaré de mi propia experiencia personal al respecto.

Esta misma pregunta se la he hecho a varios maestros espirituales y uno de ellos me dio una respuesta rápida y muy típica: "Porque cenar solo no resulta nada divertido".

Supongo que se trata de una especie de impertinencia, pero cuanto más pienso en ello más sentido parece tener. Supongamos, de un modo, por cierto, un tanto blasfemo, que usted y yo somos el Espíritu, *Tat Tvam Asi* [Tú Eres Eso]. ¿Para qué deberíamos —si somos Dios Todopoderoso— crear un mundo si, como usted dice, *necesariamente* debe ser un mundo de separación, confusión y sufrimiento? ¿Por qué usted, en tanto que Uno, debería crear a los Muchos?

Pregunta: ¿Porque no es nada divertido tener que cenar sólo?

KW: ¿No cree que, en tal caso, las cosas tendrían cierto sentido? ¿Qué haría usted, si fuera el Uno, el Único y el Infinito, permanecer inmerso en su gloria por toda la eternidad complaciéndose en su propio deleite por los siglos de los siglos? ¿Y luego qué? No es de extrañar que, más pronto o más tarde, usted llegue a la conclusión de que sería divertido —y con ello quiero decir exactamente *divertido*— pretender que usted no es usted. ¿Qué otra cosa cree que *podría*, en tal caso, hacer?

Pregunta: ¿Crear un mundo?

KW: ¿No le parece acaso tal cosa posible? Porque entonces la cosa comienza a ponerse interesante. ¿No ha jugado usted, siendo niño, al parchís consigo mismo? ¿Ha hecho usted alguna vez algo parecido?

Pregunta: Sí, recuerdo haberlo hecho.

KW: ¿Y le parece que funciona?

Pregunta: No exactamente, porque yo siempre sabía de antemano el movimiento que iba a hacer mi "oponente". Como yo era el que desempeñaba ambos papeles, la cosa no tenía la menor "sorpresa". Yo siempre sabía lo que iban a hacer ambos contendientes, de modo que no resultaba muy divertido. Para jugar a ese juego es necesario jugar con "alguien más".

KW: Ése es, precisamente, el problema. Usted necesita a "otro". De modo que, en el supuesto caso de que usted fuera el único Ser de toda la existencia y quisiera *jugar* —a cualquier juego— se vería obligado a asumir el papel del otro y *olvidarse*, a continuación, de que está desempeñando ambos papeles. De otro modo, como usted mismo dice, la cosa no tendría ninguna gracia. Usted debe pretender que es el otro con tal convicción que llegue a olvidarse de que está desempeñando ambos papeles porque, en caso contrario, el juego no resultará nada divertido.

Pregunta: De modo que, si usted quisiera jugar —y creo que ése es precisamente el significado del término utilizado en Oriente para referirse a esta situación, *lilah*—, deberá comenzar olvidándose de quién es. Amnesia.

KW: Eso es lo que a mí me parece y ésa ha sido también la respuesta que han solido dar a esta pregunta los místicos de todas las tradiciones. Si usted fuera el Uno y —por causa de su exuberancia, plenitud y superabundancia— quisiera jugar, regocijarse y divertirse, debería, en primer lugar, crear a los Muchos y olvidar a continuación que usted es esos Muchos porque, de otro modo, el juego no tendría la menor gracia. La creación, o encarnación, es el gran Juego del Uno pretendiendo ser los Muchos para su propio deleite y solaz.

Pregunta: Pero ese juego no siempre es divertido.

KW: Bien, sí y no. El mundo manifiesto es un mundo de opuestos: placer y dolor, arriba y abajo, bueno y malo, sujeto y objeto, luz y sombra. Pero si usted va a jugar el gran Juego cósmico ¿qué sería lo primero que pondría en marcha? ¿De qué otro modo podría hacerlo? Si no hay partes, jugadores, sufrimiento y muchos, usted seguirá siendo el Uno, el Único y el Solitario, en cuyo caso ya sabe que no resulta nada divertido cenar solo.

Pregunta: De modo que el juego de la creación es el que pone en marcha el mundo del sufrimiento.

KW: ¿Acaso le parece que es de otro modo? Porque los místicos parecen estar de acuerdo en que hay un modo de salir del sufrimiento, un modo de liberarse de los opuestos que conlleva la evidencia de que el Espíritu no es bien *versus* mal, placer *versus* dolor, luz *versus* oscuridad, vida *versus* muerte, totalidad *versus* parte u holístico *versus* analítico. El Espíritu es el gran Jugador que pone en marcha el mundo de los opuestos —"Yo, el Señor, he hecho la Luz a partir de lo bueno y de lo malo. Yo, el Señor, he hecho todas estas cosas"—, algo con lo que están de acuerdo los místicos de todo el mundo. El Espíritu no es sólo la mitad buena de los opuestos, sino el fundamento mismo de todos ellos. Nuestra "salvación", por tanto, no consiste en encontrar la mitad buena del dualismo sino en descubrir la Fuente de ambas mitades, porque eso es, precisamente, lo que somos. Nosotros somos las dos mitades del gran Juego de la Vida, porque, en nuestra más profunda intimidad, hemos dado vida a los opuestos para poder jugar a este gran juego cósmico.

Ésa, al menos, ha sido la respuesta "teórica" que han dado casi todos los místicos a esa pregunta. Como dicen las *Upanishads*, la "no dualidad" consiste en "la liberación de los pares", es decir, la liberación de los opuestos, la liberación de la dualidad, hasta llegar a descubrir El Único Sabor del que emanan. Ésa es la *liberación* que acaba con el sueño imposible y doloroso de malgastar la vida tratando de encontrar un arriba sin abajo, un interior sin exterior, un bien sin mal o un placer sin su inevitable dolor.

Pregunta: Antes señaló que también iba a dar una respuesta más personal a esta pregunta.

KW: Así es. La primera vez que tuve un atisbo del *nirvikalpa samadhi* —la absorción meditativa en el Uno sin forma— recuerdo haber tenido el vago sentimiento —ciertamente difuso y sutil— de que no quería estar solo en esa inmensidad. Recuerdo haber sentido, de un modo muy vago pero, al mismo tiempo, muy patente, que quería compartirlo con alguien. ¿Qué puede uno hacer en ese estado de soledad?

Pregunta: ¿Manifestar el mundo?

KW: A eso, precisamente, me refiero. Y yo sospeché, de un modo ciertamente un tanto torpe, que la salida de la Unidad sin forma y la caída en el mundo de los Muchos suponía *sufrir*, porque los Muchos siempre nos hieren al tiempo que nos ayudan. ¿Y sabe usted que estaba contento de abandonar la paz del Uno aunque eso supusiera experimentar el dolor de los Muchos? Tal vez esto pueda transmitirle el aroma de lo que han visto los grandes místicos y que mi limitada experiencia parece corroborar: usted es el Uno creando libremente el dolor de los Muchos —el dolor, el placer y la totalidad de los opuestos— porque usted decide deliberadamente no morar en la soledad exquisita del infinito ya que no quiere cenar solo.

Pregunta: ¿Y qué ocurre con el dolor implícito en todo ello?

KW: Es algo *libremente* elegido como parte del necesario Juego de la Vida. No es posible tener un mundo manifiesto sin los opuestos del placer y del dolor. Es por ello que, al desembarazarse del dolor —del pecado y del sufrimiento, *dukkha*—, usted recordará quién es. Este recuerdo, esta remembración, esta anamnesis ("Haced esto en conmemoración mía") significa "Haced esto para recordar el Yo que sois", *Tat Tvam Asi*. Las grandes religiones místicas del mundo son prácticas para acallar el pequeño yo que pretendemos ser —el causante de todo el dolor y el sufrimiento que experimentamos— y Despertar el Gran Yo que constituye nuestro Fundamento, nuestra Meta y nuestro Destino... "Dejad que esta consciencia sea en vosotros como fue en Jesucristo".

Pregunta: ¿Acaso es ésta una realización del tipo todo o nada?

KW: Normalmente no. Lo habitual es que consista en una serie de atisbos de Un Solo Sabor, atisbos del hecho de que usted es uno con toda manifestación, tanto en sus aspectos positivos como en sus aspectos negativos, en el calor como en el frío, en la alegría como en el sufrimiento. Usted es, *literalmente*, el Kosmos. Y éste es un hecho que usted va descubriendo a través de vislumbres cada vez más claros del infinito, hasta llegar a comprender exactamente cómo comenzó el juego maravilloso y terrible de la vida. Pero, en última instancia, no se trata de un juego esencialmente cruel porque nadie sino usted alienta este Drama, este *Lilah*, esta Kenosis.

Pregunta: ¿Y qué hay acerca de la noción de que las experiencias de "Un Solo Sabor" o de "conciencia cósmica" no son más que un subproducto de la meditación y que, en consecuencia, no son "realmente reales"?

KW: Eso puede ser dicho de cualquier conocimiento que dependa de un método. La "conciencia cósmica" suele depender del instrumento de meditación como el núcleo de una célula depende del microscopio con el que lo observamos. Pero ¿acaso se le ocurriría decir que el núcleo de la célula no es real y que no es más que un subproducto del microscopio? ¿Acaso las lunas de Júpiter son irreales por el hecho de depender de un telescopio? Quienes afirman esto se niegan a mirar a través del instrumento de la meditación como la Iglesia se negó a observar a través del telescopio de Galileo y, por tanto, a ver las lunas de Júpiter. Tratemos —con la mejor de nuestras capacidades e impulsados por la caridad o la compasión— de convencerles de que miren una sola vez y vean por sí mismos. No les obligue, simplemente invítelos porque sospecho que, de este modo, podría abrirles un mundo completamente nuevo, el mismo mundo que han visto todos aquellos que se han atrevido a mirar a través del telescopio, del microscopio y de la meditación.

Pregunta: Podría usted decirnos...

KW: ¿Me permite interrumpirle para leerle una de mis citas favoritas de Aldous Huxley?

Pregunta: Adelante.

KW: Se trata de una cita que procede de su novela *Viejo muere el cisne*:

Me gustan las palabras que suelen estar relacionadas con los hechos. Es precisamente por ello que estoy interesado en la eternidad, la eternidad psicológica. Porque ése es un hecho.

—Tal vez lo sea para usted —replicó Jeremy.

—Lo es para todos aquellos que decidan cumplir las condiciones bajo las cuales puede experimentarse.

—¿Y por qué debería alguien cumplirlas?

—¿Por qué debe alguien ir a Atenas para ver el Partenón?

Porque la molestia bien merece la pena. Y lo mismo podríamos decir respecto a la eternidad. La experiencia de lo atemporal merece la pena las molestias que supone.

—Lo atemporal —apostilló Jeremy con desgana—. Ignoro lo que significan esas palabras.

—¿Y por qué debería saberlo? —concluyó el señor Propter—.

Usted nunca ha comprado un billete para Atenas.

Pregunta: ¿Así que la contemplación es el billete para Atenas?

KW: ¿No le parece?

Pregunta: Definitivamente. Me pregunto si podría contarnos algo más sobre su propio billete a Atenas ¿Podría decirnos algo sobre la historia de su propia experiencia con la meditación? ¿Cuál es la "práctica integral" y qué es lo que puede ofrecer al moderno buscador espiritual?

KW: Bien, no sé bien lo que podría decir en un espacio tan limitado en cuanto a mi propia experiencia. Llevo meditando unos veinticinco años y sospecho que mis experiencias no son muy diferentes de las de quienes han recorrido un camino similar. Pero trataré de decir algo sobre "la práctica integral", porque sospecho que ésa bien pudiera ser la ola del futuro. La idea es bastante sencilla y Tony Schwartz, autor de *Lo que realmente importa: buscando la sabiduría en América*, lo resumió como el intento de "casar a Freud y el Buda" o, lo que es lo mismo, de integrar las contribuciones procedentes de la "psicología de las profundidades" de Occidente con las grandes tradiciones de sabiduría de la "psicología de las alturas", de integrar el *id* y el Espíritu, la sombra y Dios, la libido y Brahman, el instinto y la Diosa, lo inferior y lo superior, llámele como quiera... Supongo que la idea es clara.

Pregunta: ¿Como una práctica real?

KW: ¿Cómo podríamos —puesto que el Gran Nido del Ser (que va desde la materia hasta el cuerpo, la mente, el alma y el Espíritu)— reconocer, honrar y ejercitar todos los niveles de nuestro ser? ¿No podría, en tal caso, una práctica que comprometiera todos los niveles potenciales de nuestro ser ayudarnos a recordar la Fuente del gran Juego de la Vida, que no es otro que nuestro Yo más profundo? Si el Espíritu es el Fundamento y la Meta de todos los niveles y si, en verdad, somos Espíritu, ¿no podría la activación de todos esos niveles ayudarnos a recordar qué y quién somos realmente?

Ésta es la teoría, que acabo de exponer de un modo bastante escueto. La idea, más concretamente, es la siguiente: escoge una práctica (o prácticas) de cada uno de esos niveles y comprométase plenamente con ellas. Tal vez, en el nivel físico, podría incluir el yoga físico, el levantamiento de pesas, el aporte vitamínico, la nutrición, el *jogging*, etcétera; en el nivel corporal y emocional, podría ejercitar la sexualidad tántrica, las terapias que le ayuden a establecer contacto con las sensaciones (como la bioenergética, el *tai chi*, etcétera); en el nivel mental, podría tratarse de la terapia cognitiva, la terapia narrativa, la terapia verbal, la terapia psicodinámica, etcétera; en el nivel del alma, podría elegir la meditación contemplativa, el yoga deidad, la contemplación sutil, la oración centrante, etcétera, y, en cuanto al nivel del Espíritu, cualquier práctica no dual (como el zen, el *dzogchen*, el *vedanta advaita*, el shivaísmo de Cachemira, el misticismo cristiano sin forma, etcétera).

Y tengo mis reticencias en dar estos ejemplos porque, como usted sabe, existen miles de prácticas para todos esos niveles y no quisiera dejar de lado a ninguna de ellas. Centrándonos, pues, en la idea global, seleccione una o varias prácticas de cada uno de los niveles —desde la materia hasta el cuerpo, la mente, el alma y

el Espíritu— y ejercítelas *todas* lo mejor que pueda, ya sea de forma individual o colectiva. Entonces no sólo podrá comenzar a sentirse mejor en un nivel mundano, sino que también aumentará la probabilidad de caer espontáneamente en su propio Estado radical que es el Espíritu, su identidad y su impulso más profundo.

Pregunta: ¿Existe en la actualidad algún maestro que esté impartiendo este tipo de práctica integral?

KW: Lamentablemente en este momento no hay muchos maestros que lo hagan. En cierto modo, este tipo de práctica integral constituye una síntesis entre Oriente y Occidente que ha comenzado hace muy poco tiempo. Pero lo cierto es que hay muchos grandes maestros que tratan con uno o más de los muchos niveles de su propio ser y, por tanto, usted tiene simplemente que "buscar, comparar y elegir" a los mejores de cada uno de los niveles. Elija una buena práctica física, siga un adecuado programa alimenticio, comprométase con alguna práctica psicoterapéutica (que podría consistir en algo tan sencillo como apuntar los sueños o integrarse en un grupo de discusión), emprenda una buena práctica meditativa y comprométase en el servicio a la comunidad. No quisiera que esto sonara a algo horriblemente fascista, pero trate de comprometerse con todas sus fuerzas en el Despertar.

Pero la idea, en general, es muy sencilla: la práctica de un solo nivel no iluminará todos; la práctica exclusiva de la meditación no eliminará automáticamente su "basura" psicodinámica. Si usted se dedica exclusivamente a meditar, su trabajo o la relación con su pareja no mejorarán automáticamente. Tampoco piense, por otra parte, que la práctica de la psicoterapia le liberará de la carga del miedo y de la muerte. Hay que dar a Freud lo que es de Freud y al Buda lo que es del Buda y —lo más importante de todo— hay que entregarse a la Divinidad con todo tu ser.

Dios mío, parezco un anuncio de los marines: "Sea usted todo lo que pueda ser". Porque el hecho, en realidad, es que cuantas más dimensiones de su ser se hallen comprometidas en la búsqueda del Juego de la Vida, más probable es que acabe descubriendo el hecho desconcertante de que usted es su Único Autor. Y ésta no es una mera proposición teórica, sino la mejor oportunidad de que disponemos de sacar nuestro propio billete para Atenas.

Fuente: [Patheos](#) / Texto extraído de: [Diario](#), por Ken Wilber (Kairós, 2008)