

HACIA UNA ESPIRITUALIDAD INTEGRAL Una urgencia planetaria

José Arregi

Asamblea europea de las Comunidades Cristianas de Base
Pésaro (Italia), 20-22 de septiembre de 2024

Saludo y presentación

Amigas, amigos: os saludo cordialmente. ¡Gracias por habernos invitado a Itziar y a mí! ¡Gracias por estar aquí! La vida, su aliento profundo nos reúne en esta bella Pésaro. Aquí, a orillas del Adriático, que forma parte del Mediterráneo, nos sentimos unidas a todos los mares y a todas las tierras. Somos hermanas y hermanos de la comunidad de todos los seres humanos, y de la comunidad de Jesús, el profeta de Nazaret que anunció el Jubileo de la libertad y de la fraternidad-sororidad universal. Su anuncio, su llamada, su presencia nos reúnen.

No sé si exageraré si digo que buena parte de quienes nos reunimos aquí nos sentimos en una delicada encrucijada de nuestra trayectoria vital: la voluntad no cesa, pero las energías menguan; la llama que nos ha animado durante décadas sigue encendida, pero el cansancio se deja sentir y las preguntas aumentan. ¿Nos queda aún suficiente aliento?

En esta encrucijada es donde quiero situar las reflexiones que siguen sobre la espiritualidad integral. Quiero deciros, sencilla y cordialmente, y volver a decirme: Sí, hermanas, hermanos, podemos respirar en paz, sin aferrarnos a ningún logro ni a ningún empeño. También estas comunidades pueden aún hoy respirar e infundir aliento, libres del fruto logrado o del fracaso cosechado en nuestra misión, en nuestros largos años de entrega generosa. No tengo más que agradecerlos y felicitarlos por lo que habéis sido y hecho, por lo que seguís siendo y haciendo todavía.

Dividiré mis reflexiones en seis puntos. Empezaré señalando la profunda crisis civilizacional que vivimos y la urgencia espiritual que salta a la vista. Tras aclarar en un segundo punto lo que entiendo por “espiritualidad integral”, el tema que me ha sido propuesto, dedicaré los cuatro siguientes puntos a exponer cuatro ideas que considero claves para comprender y vivir dicha espiritualidad integral:

en primer lugar, la espiritualidad es fruto y agente a la vez de la transformación integral; en segundo lugar, la transformación política es requisito indispensable para una transformación espiritual; en tercer lugar, la esperanza constitutiva de la espiritualidad no consiste en esperar la realización de la utopía, sino en vivir impulsados por el espíritu de la vida; y en cuarto lugar, la experiencia mística percibe la plenitud utópica como realidad presente.

1. Crisis civilizacional y urgencia espiritual

No me parece exagerado decir que nunca nuestra especie humana *Sapiens* ha vivido una época de cambio y de crisis como ésta que nos ha tocado vivir justamente a nosotros, la generación nacida en las décadas de los años 40 y 50 del siglo XX, la inmensa mayoría de entre nosotras y nosotros. Nunca los cambios y los peligros fueron tan profundos, rápidos y globales; son cambios que afectan prácticamente a todos los individuos de la especie: ocho mil millones.

Nunca las paradojas fueron tantas y tan radicales. Nunca los seres humanos hemos sido tan dueños y señores de la Tierra, y a la vez tan esclavos los unos de los otros, y de nosotras mismas. Nunca hemos sido tan poderosos, y a la vez tan inseguros y vulnerables. Nunca hemos sido a la vez tan sabios y dementes, tan creadoras y depredadoras, tan innovadores y exterminadores. Nunca hemos dispuesto de tantos remedios para la enfermedad y el hambre, pero nunca hemos dejado morir a tantos millones de personas a consecuencia de la pobreza, la soledad y la angustia. Nunca hemos poseído tanto conocimiento científico y tanta tecnología, pero nunca hemos sido actoras y víctimas de tanto control y de tanta opresión universal, nunca hemos fabricado tantos instrumentos de destrucción de la vida, ni hemos corrido el riesgo de perder el dominio de nuestras propias máquinas inteligentes. Nunca hemos podido acceder a tanta información instantánea y global, pero nunca se han difundido tantos bulos interesados y perniciosos. Nunca hemos tenido a mano tantos medios para mejorar nuestra especie humana hasta límites jamás sospechados, pero nunca hemos estado tan cerca de arruinarla para siempre. Nunca hemos tenido tan al alcance la paz y la justicia para toda la humanidad, pero nunca nos hemos armado tanto todos contra todos, y nunca desde la II Guerra Mundial ha habido tantos países, hasta 92, involucrados en 56 conflictos armados.

Nunca tanto como hoy hemos podido ser hermanas y hermanos de todos en una comunidad planetaria de pueblos confederados, pero nunca nos hemos empeñado tanto en una loca competición planetaria de todos contra todos y contra nosotras mismas. Nunca hemos disfrutado de tantos recursos para satisfacer nuestras necesidades, pero nunca hemos generado tantas necesidades frívolas e insaciables, a costa en primer lugar de las más indigentes y a costa, al final, del bienestar universal. Nunca fueron tantas las oportunidades ni tantas y tan graves las amenazas, desde el cambio climático hasta la inteligencia artificial generativa.

Tal es el panorama de nuestro mundo, de esta humanidad nuestra, maravillosa y contradictoria, inacabada como todas las especies vivientes. Somos una especie dotada de asombrosas capacidades, pero aún incapaz de querer gestionarlas sabiamente, incapaz de la verdadera libertad, a saber, de querer el bien ajeno tanto como el propio y de ser feliz haciéndolo. No seremos libres hasta que lleguemos a eso, y me pregunto si hemos avanzado algo y si vamos a avanzar.

He ahí el reto que el *Homo Sapiens* tiene ante sí como nunca antes desde que surgió en la Tierra hace 300.000 años. En esa crisis radical, en esa encrucijada histórica, debemos escoger entre la vida común y el colapso común. ¿Podremos sobrevivir colectivamente a esta profunda asfixia vital común que nos amenaza? ¿Podremos hacer efectiva la “valiente revolución cultural” que ha reclamado el papa Francisco?

No niego mi zozobra, mi duda de que lo vayamos a hacer. Pero no dudo en decir: “Sí, podemos”. Pero habremos de quererlo verdaderamente e invertir en ello nuestras inmensas capacidades y los enormes recursos económicos que dedicamos a conquistar el espacio y a hacernos la guerra. Tampoco dudo en decir: solo será posible una revolución cultural si emprendemos una profunda transformación espiritual, un camino de espiritualidad personal e institucional, individual y planetaria, “política” en el sentido más pleno. Está en juego nuestra supervivencia personal y universal. Que todas, todos, podamos respirar a fondo en todos los sentidos: he ahí la cuestión. De esa espiritualidad depende el presente y el futuro de esta humanidad, de su civilización.

Al decir espiritualidad no me refiero a creencias, dogmas, ritos e instituciones religiosas que hoy carecen de sentido para una amplia mayoría creciente.

Tampoco me refiero a prácticas llamadas “espirituales” en oposición a otras prácticas (mentales o físicas, académicas, profesionales o políticas). Ni me refiero a una supuesta “dimensión interior” de la persona en contraposición a la llamada “dimensión exterior”. También este tipo de contraposiciones han perdido su sentido. La espiritualidad significa más bien ensanchar la conciencia y vivir el amplio respiro universal, personal e institucional. Recordemos la raíz indoeuropea del término *espiritualidad*: *-sp*, raíz que comparten otros términos como *espíritu*, *esperanza*, *espacio*... Necesitamos vivir, comprender y expresar la espiritualidad en un paradigma que corresponda a la amplitud sugerida por el mismo término, en un paradigma *integral*, coherente con la cosmovisión generalizada en nuestra cultura. Necesitamos una espiritualidad integral que puede ofrecer la inspiración y el aliento que necesita el mundo en su encrucijada. ¿Qué significa, pues, “espiritualidad integral”?

2. ¿Qué se entiende por espiritualidad integral?

Ken Wilber es quien ha hecho un mayor esfuerzo en nuestro tiempo por ofrecer un modelo holístico, un “paradigma holográfico”, una exploración sobre la experiencia humana profunda “en la frontera de todos los saberes”, teniendo en cuenta los “tres ojos del conocimiento”, una “visión integral” que abarca los ámbitos de la ciencia, la psicología, la filosofía, las diversas tradiciones sapienciales, espirituales y/o religiosas. Propone así un marco teórico-práctico que comprende la experiencia espiritual desde un enfoque o visión integral[1].

El autor desarrolla para ello un modelo complejo que denomina “los cuatro cuadrantes” y que subyace a todas sus reflexiones y escritos sobre la espiritualidad. Distingue sin separar cuatro esferas o cuadrantes constitutivas de la espiritualidad:

1) El cuadrante *superior izquierdo* corresponde al *YO INTERIOR INDIVIDUAL* (mi mundo subjetivo: ideas, emociones, afectos y desafectos, deseos y rechazos, creencias...);

2) el cuadrante *inferior izquierdo* representa el *NOSOTROS INTERIOR COLECTIVO* (el mundo intersubjetivo y cultural: pertenencia social, identidad grupal, símbolos y valores compartidos...);

3) el cuadrante *superior derecho* representa el ELLO EXTERIOR INDIVIDUAL (el organismo individual objetivo, físico-biológico: átomos, moléculas, células, circuitos neuronales, ADN...);

4) el cuadrante *inferior derecho* figura el ELLO EXTERIOR COLECTIVO (el entorno físico e institucional, inter-objetivo: tierra, cosmos, leyes, instituciones, organizaciones políticas, económicas...).

Ninguna de estas cuatro esferas o dimensiones está separada de todas las demás, sino constitutivamente ligada a todas ellas. Toda parte está relacionada con todo, todo fenómeno con todos los fenómenos, toda vivencia con todas las vivencias.

Entre todas las ciencias y saberes actuales existe un amplio consenso en este paradigma o marco general de comprensión de la realidad en su conjunto. No solo la física y la biología, sino también la psicología y la sociología, la antropología y la filosofía nos sugieren una cosmovisión, un paradigma holístico, integral, interdimensional e interdisciplinar. Ninguna perspectiva de la realidad es separable de las demás perspectivas. Ningún conocimiento es separable del conjunto de los demás conocimientos. Y son también inseparables el decir, el comprender y el vivir.

Pues bien, este mismo paradigma holístico, integral, se nos impone a la hora de decir, de comprender y de vivir la espiritualidad. La espiritualidad no es una experiencia o una dimensión vital separada o desligable de las múltiples dimensiones interrelacionadas que nos configuran como organismos en general, y como organismos vivientes, sintientes, conscientes en particular. La espiritualidad es la mirada profunda a la que nos abren todas las miradas en su interrelación. Es la experiencia vital profunda, integral, que emerge de todas las experiencias. Por lo tanto, no podemos hablar de la espiritualidad ni comprenderla ni vivirla en el viejo paradigma metafísico, dualista y compartimentado, si queremos que la espiritualidad sea inspiradora para nosotros mismos y para los hombres y las mujeres de hoy, al menos en esta cultura que llamamos occidental. Y me atrevo a decir que este paradigma holístico, especialmente marcado por el desarrollo y la difusión del conocimiento científico interdisciplinar, se acabará imponiendo a nivel planetario a medida que se universaliza el acceso a la universidad.

No significa ello que la ciencia empírica, positiva, basada en la medición y el cálculo matemático, agote el conocimiento de la realidad en su misterio profundo. Ciertamente no. Pero parece innegable que la espiritualidad es cada vez más incompatible con creencias en entidades metafísicas (espíritus, dioses...), revelaciones divinas y dogmas infalibles, propios de un paradigma mítico premoderno. La “espiritualidad integral” presupone – y también en ello insiste Ken Wilber – que sea comprendida de manera coherente con la cosmovisión científica interdisciplinar del mundo[2].

En este mismo sentido, no puedo menos de mencionar a Raimon Panikkar, de madre catalana y padre hindú, sacerdote en los márgenes del sistema católico, científico, filósofo, teólogo, maestro espiritual, promotor del diálogo intercultural e interreligioso, místico fronterizo, transfronterizo, que resumió su periplo espiritual en aquella bella, memorable confesión: “Marché [de España a la India] cristiano, me descubrí a mí mismo hindú y volví budista, sin haber dejado de ser cristiano”. En él confluían, reconocía, cuatro grandes ríos: el cristiano, el hindú, el budista y el secular.

En la introducción al segundo volumen de sus *Obras Completas*, escribe: “¿Qué tipo de espiritualidad es propio de nuestro tiempo? Intentar definir cómo ha de ser la espiritualidad de nuestro tiempo es ya una paradoja: la solución no está en la respuesta, sino ya en la pregunta; es decir, en la misma formulación de la pregunta y en el hecho de sentir la necesidad de esta espiritualidad, aunque no podamos dar la respuesta. Presento, no obstante, un esbozo de respuesta diciendo que la espiritualidad debe ser *integral*: esto significa que debe involucrar al ser humano en su totalidad. Y entonces hay que preguntarse: ¿Qué es, pues, el ser humano? [...]. El ser humano es esta realidad que expresan las cuatro palabras griegas *soma* – *psyché* – *polis* – *kosmos*”[3]. Es decir: cuerpo, psiquismo, sociedad, mundo o cosmos.

Yo añadiría que no solo el ser humano es cuerpo, psiquismo, sociedad y naturaleza o cosmos. También lo es todo ser viviente, al menos todo viviente animal. También un perro, un pájaro e incluso, en alguna medida, un gusano o una esponja de mar son cuerpo físico, relación social, psiquismo individual y cosmos. Todas somos polvo de antiguas estrellas y todas provenimos de la misma bacteria primera. Todos somos hermanos. En cuanto al límite entre los seres vivos y los seres que llamamos inertes ¿es acaso tan claro y definitorio como habitualmente pensamos?

En cualquier caso, cada organismo viviente vive de las partículas, los átomos y las moléculas que lo nutren, y su autonomía depende del entorno físico y biológico que lo rodea, y de la energía del sol que lo mantiene vivo y que orbita dentro de la Vía Láctea, que junto con todas las galaxias orbita en un universo que no tiene ni comienzo ni fin definibles y se halla en permanente creación, tal vez en eterna creación.

3. La espiritualidad es fruto y agente de una transformación integral

Al mismo tiempo, sin embargo, cada organismo, por mínimo que sea, actúa a su vez sobre aquello mismo que lo hace ser. El bosque crece gracias a la lluvia, pero a su vez contribuye al surgimiento de las condiciones que provocan la lluvia. Una dosis de serotonina puede mejorar mi estado anímico o mi relación con las personas, pero mis circunstancias físicas y sociales también pueden a veces surtir el mismo efecto sin acudir a la farmacia. Mis ideas y emociones dependen también de mi sistema digestivo, y de la sociedad a la que pertenezco, de la tierra que habito, del sistema político y económico por el que soy regido. Pero también la política, la economía, la naturaleza, la cultura, el bienestar social y mi salud corporal dependen de mis pensamientos y decisiones personales. Todo interactúa con todo, todo está interrelacionado con todo, todo depende de todo en alguna medida. La dependencia es interdependencia.

Lo mismo hay que decir de la espiritualidad. Está relacionada con todas las dimensiones de la realidad. La espiritualidad no es una experiencia particular entre otras como la experiencia de caminar, de comer o de charlar con una amiga. La espiritualidad es la hondura de todas las experiencias, es la plenitud vital profunda que resulta de la relación armónica entre todas las dimensiones que nos constituyen: el mundo interior individual con su conciencia, pensamientos y emociones; el cuerpo físico con sus genes, sus órganos y todas sus necesidades y funciones vitales; el entramado social, político, económico, cultural que nos configura enteramente; y también el aire y el agua y los bosques y el sol y todas las galaxias incontables. De cada una de esas dimensiones y de su mutua relación emerge la espiritualidad, el espíritu vital profundo y creador.

Pero hay que decir más: la espiritualidad no es solamente fruto, resultado, del conjunto de condiciones que la hacen posible, sino que también es, al mismo tiempo, agente transformador de transformación integral de la realidad.

De modo que, por un lado, la espiritualidad es la sabiduría vital profunda que emerge de la conjunción armoniosa de todas las dimensiones – interior y exterior, biológica y cultural, mental y cultural –, pero, por otro lado, esa sabiduría vital profunda actúa sobre las diversas condiciones y las puede regenerar, liberar y potenciar. La espiritualidad es el reconocimiento del ser fontal, del latido profundo, de la aspiración última que anima todo, de la creatividad universal, más allá de la apariencia y de los prejuicios, miedos e intereses que nos encierran, pero y este reconocimiento reverente de la realidad en su hondura se vuelve a su vez creadora, recreadora. Cuando nuestra mirada se deja iluminar por la luz y el bien que se manifiestan en todo, entonces nuestra mirada a su vez recrea cuanto ve. Cuando tomamos conciencia profunda de que somos en relación con todo y de que solo seremos plenamente en la plena comunión con todo, entonces nuestra conciencia engendra comunión.

Y podemos seguir. La espiritualidad es fidelidad a lo real, a todo lo real en todas sus dimensiones, y la fidelidad personal y colectiva a la realidad la transforma en todas sus dimensiones. La espiritualidad es la confianza profunda en la inagotable potencialidad de nosotros mismos y de todos los seres en su mutua relación, y esa confianza universal ahonda y multiplica relaciones creativas. La fe o la confianza que recibimos y que devolvemos es sanadora de heridas y restauradora de la comunión de los seres gracias a la cual existimos. La espiritualidad es abrirse al aliento de vida que habita en todos los seres, y la apertura al aliento vital transforma y recrea la vida en todas sus dimensiones. Y así crece, o puede crecer, la bondad feliz o la bienaventuranza bondadosa, la fraternidad-sororidad universal.

4. Transformar la política para la transformación espiritual del mundo

En los dos puntos precedentes he querido dejar claro que la espiritualidad es a la vez, inseparablemente, fruto emergente y agente transformador del conjunto de todas las dimensiones interrelacionadas que constituyen el mundo, la realidad, la vida. El ejercicio personal del silencio interior y la acción política tanto personal como institucional son inseparables. El desarrollo de eso que llamamos la dimensión más personal e interior no se puede desligar de lo que llamamos exterioridad o acción política. A la vez, la necesaria revolución política del mundo no tendrá lugar sino a través de hombres y mujeres profundamente motivadas e impulsadas por el espíritu universal, con religión o sin ella.

Pero permitidme que en este punto 4 insista en la perspectiva correlativa, a saber: en la necesidad de la acción política para la transformación espiritual del mundo. La espiritualidad personal y política no brotará sin la acción transformadora de una política a su vez transformada.

Por eso nos hemos de preguntar: ¿Cómo aprenderemos y viviremos la sabiduría vital profunda, que es en lo que en el fondo consiste la espiritualidad, si todo el entramado político – partidos, gobiernos, administración, economía, códigos, judicaturas... – no se deja impregnar por el espíritu de la verdad, de la tolerancia, de la benevolencia, de la compasión universal? ¿Cómo llegaremos a tratar al otro como nosotras, en su situación, querríamos o necesitaríamos ser tratadas, si el sistema educativo no respira y transmite sensibilidad, atención profunda, respeto, amor para con todas las personas y todos los seres? ¿Cómo nos liberaremos del odio y del deseo de venganza, si no erradicamos enteramente del discurso político el viejo principio de que “quien la hace la paga”, si no llegamos a comprender que no hacemos daño por libre voluntad sino por error y carencia de libertad, si no superamos las viejas nociones de culpa de castigo todavía tan arraigadas, si no pasamos de la lógica de la responsabilidad penal a la lógica de la responsabilización personal y social de cada daño infligido por nosotras o por otros, y si no pasamos de la lógica del castigo a la lógica de la rehumanización y de la resocialización, si no transformamos toda la política penitenciaria? ¿Cómo aprendemos a querer el bien del otro como el nuestro o incluso a anteponer el interés común al interés propio, si la economía no se concibe como la justa forma de distribución de los bienes y si no la transformamos enteramente desde la convicción y desde la experiencia profunda de que hemos nacido de la misma tierra, y de que todos sus bienes son de todos? ¿Cómo nos sentiremos hijos e hijas de la misma Tierra, como hermanos y hermanas de todos los seres humanos, si no reaprendemos la historia desde el principio y borramos todas las fronteras estatales con todas sus aduanas? ¿Cómo sanaremos nuestra mente y nuestro cuerpo, si no reinventamos a nivel global la política de la investigación científica y tecnológica, sin excluir nada – ni biotecnologías ni neurocirugías –, pero con una prioridad absoluta: el bienestar integral personal y planetario? En resumen: ¿Cómo podremos respirar sin una nueva política integral que nos dé verdadero respiro individual, colectivo, planetario?

Una política radicalmente transformada sería, pues, un factor decisivo en la transformación espiritual de las personas, de la comunidad humana, de la comunidad de los vivientes. Si todo el entramado institucional político, a nivel local y global, se dejara inspirar e impulsar por el espíritu de la paz y de la justicia universal, entonces el mundo se transformaría en hogar común, en comunidad fraterna-sororal. Entonces nuestro psiquismo personal y social sería mucho más equilibrado, y nuestro cuerpo físico y social mucho más sano y armónico, espiritual. Entonces el Espíritu creador de la vida animaría a las personas y a los pueblos. Entonces florecería la espiritualidad integral. ¿Pero cuándo es ese entonces? ¿Ese mundo transformado será solo un sueño irrealizado, o una utopía futura ausente?

5. Una espiritualidad animada por la esperanza, pero ¿qué esperanza?

El paraíso en la tierra nunca ha existido en el pasado, ni existe todavía en el presente. ¿Existirá alguna vez en el futuro? No lo sé, y es duro decirlo. Pero nadie, si es sincero, puede dejar de decirlo. Todos deberíamos anhelar que el paraíso en esta tierra se realice un día, pero nadie puede saber que vaya a realizarse, y a menudo no faltan razones para dudar de que alguna vez vaya a realizarse. ¿Significa esto renunciar a la esperanza?

No, la esperanza es inherente a la espiritualidad, como el aliento a la vida. Pero la esperanza no consiste tanto en esperar que algo vaya a suceder. La esperanza consiste sobre todo en dejarse mover por el impulso vital del espíritu, el espíritu universal que mueve el corazón del universo y de cada ser. La esperanza no nos preserva del cansancio, el desánimo y la duda. La esperanza nos preserva de desistir en el desaliento y en la inacción, y nos salva del activismo voluntarista. La esperanza suscita el compromiso inspirado, la acción alentada, se cumplan o no nuestras expectativas. La esperanza nos libera del apego al éxito de nuestros proyectos, al logro de nuestros propósitos. La esperanza es la confianza profunda en la infinita potencialidad de la realidad infinita. Esta esperanza anima la espiritualidad, regenera integralmente la vida en su fuente profunda.

La espiritualidad integral esperanzada aspira a la utopía, a la realización en la tierra de la plena fraternidad-sororidad de todos los seres vivientes.

Y será una esperanza inquieta, mientras todas las criaturas “no sean liberadas de la servidumbre” (Rm 8,21), mientras la creación siga “gimiendo con dolores de parto” (Rm 8,22), mientras no sean “enjugadas todas las lágrimas”, mientras haya “muerte, luto, llanto y dolor” (Ap 21,3). Sin embargo, aunque no hayan llegado “los tiempos del consuelo” universal, “de la restauración de todas las cosas” (Hch 3,20-21), aunque la utopía futura no tenga lugar en el presente, el espíritu del Génesis sigue “aleteando sobre las aguas” (Gn 1,2), como antes del primer día de la creación.

El espíritu de la esperanza suscita el compromiso inspirado, la acción creadora, y hace de cada el primer día de la creación. Cada persona y cada comunidad, animada por el espíritu, pueden decir en toda verdad: “He aquí que hago nuevas todas las cosas” (Ap 21,5). La esperanza o el impulso del espíritu anticipa el futuro. Y la utopía de la plenitud hace acto de presencia a cada instante, a pesar de que la opresión y el sufrimiento continúan en el tiempo. Es la dimensión mística de la espiritualidad. A ella me referiré ahora y con ello terminaré.

6. Una espiritualidad mística de la plenitud presente

No poseemos el paraíso en la Tierra, ni la certeza de lograrlo. A pesar de todo, el impulso del aliento creador está en todo: en cada partícula, en cada onda, en cada quantum de energía, en el corazón de cada átomo y de cada organismo, en el corazón de los planetas y de las estrellas, de las galaxias y de los agujeros negros, en el corazón de la materia y de la energía oscura. Todo es y se hace presente en todo. Y quien mira, siente y vive la hondura de la realidad, mira, siente y vive la plenitud presente en todo. Y hoy y aquí, aun en medio del inacabamiento, de la impotencia y del desaliento, puede respirar de la paz creadora, el espíritu eterno y universal, el aliento de la vida o de Dios.

No había pronunciado todavía la palabra *Dios* a lo largo de esta reflexión, ni era necesario que la pronunciara ahora, al final. No importa el nombre. Al fin y al cabo, con ese nombre o sin nombre alguno, *Dios* es una forma de decir el Misterio indecible del mundo, el ser fontal de toda realidad, la comunión creativa de todos los seres, el latido profundo del universo o multiverso. Es una forma de decir el todo, la plenitud a la que, silenciosa y vigorosamente, aspira cuanto es. Es también una forma de decir la Nada o el vacío sin forma que habita en toda forma.

Y una forma de decir la infinita posibilidad que lo anima todo, la eterna creatividad de la que todos los seres somos creaturas y a la vez creadores. *Dios* es futuro, podemos decir, aquel futuro pleno que deseamos y que podemos crear en esta Tierra, en este universo. *Dios* es el mundo futuro de este mundo, es la Tierra transformada a la que aspiramos. Es la paz en la justicia y la justicia en la paz, el amor o la ternura o la conciencia infinita de la que somos capaces todos los seres que somos, cada uno en su forma y medida.

Pero no me basta con decir solo que la palabra *Dios* sea una forma de decir la plenitud futura. Me atrevo a afirmar que *Dios* es también una manera de decir la realidad eterna y presente en el fondo de cuanto es, más allá de todas nuestras distinciones espaciales entre *aquí, ahí, allí*, más allá de nuestros parámetros temporales divisorios entre *pasado, presente, futuro*. Miremos silenciosamente el mundo en su diafanía. El *espíritu*, o el *Atman* o el *Brahman* o el *Shunyata* o el *Dao* o el *Einsof* o el *Infinito* o *Dios* es el fondo sin forma de todos los seres, más allá de las representaciones y de los nombres que le demos. Es el latido y el aliento de eso que llamamos materia en todas sus formas, desde lo infinitamente pequeño hasta lo infinitamente grande. En la lluvia que cae mansamente, en la semilla que se transforma en planta y en espiga llena de granos, en el rostro que llora y ríe, *Dios* es lo real profundo que respira en todo cuanto es. Y, aun sabiendo que me excedo al decirlo, me atrevo a decir que, cada vez que respiramos, en el fondo inspiramos y espiramos el espíritu o el aliento eterno o *Dios*. Lo respiramos siempre a pesar de todo, sin ser conscientes de ello, y tal vez lo respiraremos sobre todo cuando espiremos nuestro último aliento, cuanto nuestro aliento se funda con el aliento universal.

Y al respirar, a pesar de todos los límites personales y políticos, podemos asentir, individual y colectivamente, humilde y fragmentariamente, al espíritu de la perseverancia y de la paz creadora. Y podemos seguir cuidando la vida, la realidad integral en todas sus dimensiones: lo físico, lo psíquico, lo social, lo cultural, lo político y lo económico, lo ecológico planetario..., en su mutua interrelación profunda. Y levantarnos cada día de nuestros estériles pesimismo y despertarnos de nuestros ilusorios optimismos, y ponernos en pie, y dar un paso y luego otro, y caminar animados por la llama creadora, y encender pequeñas llamas creadoras.

Acompañar una soledad, escuchar un desahogo, acoger un emigrante como hermano, hermana, evitar un desahucio, descontaminar un río, animar al militante de un partido, humanizar una pequeña empresa o una pequeña parte de una gran empresa.

Y, aunque nunca vayamos a lograr que este mundo se transforme en el paraíso que anhelamos, si seguimos respirando el aliento creador universal y eterno, si cada día volvemos a caminar en esa esperanza que no consiste en aguardar el cumplimiento de las expectativas, sino en dejarnos alentar por el espíritu del consuelo y de la solidaridad, el espíritu de la fortaleza feliz y perseverante, entonces la plenitud futura se hace presente. Más allá de todos los parámetros y medidas, la utopía del Reino se anticipa en cada respiración y en cada latido, y en cada gesto de compasión. Y podremos decir como Jesús: “Hoy, aquí, se cumple la profecía de la liberación futura” (Lc 4,16-21). “Id y contad: los ciegos ven, los cojos andan, los sordos oyen, los muertos resucitan y a los pobres se les anuncia la buena noticia” (Lc 7,22-23). Como Jesús y como una muchedumbre incontable de mujeres y de hombres de espíritu de cualquier religión o fuera de toda religión.

[1] *El paradigma holográfico. Una exploración en las fronteras*, Kairós, Barcelona 1987; *Psicología integral*, Kairós, Barcelona 1994; *Una teoría de todo. Una visión integral de la ciencia, la política, la empresa y la espiritualidad*, Kairós, Barcelona 2001; *Espiritualidad integral. El nuevo papel de la religión en el mundo actual*, Kairós, Barcelona 2007; *La visión integral. Introducción al revolucionario enfoque sobre la vida, Dios y el Universo*, Kairós, Barcelona 2008; *Los tres ojos del conocimiento. La búsqueda de un nuevo paradigma*, Kairós, Barcelona 2010; *Meditación Integral*, Kairós, Barcelona 2016

[2] Cf. por ejemplo, la conferencia de 2016 “Enfoque integral de la espiritualidad” en: <https://www.nodualidad.info/charlas/una-espiritualidad-revolucionaria1.html>

[3] *Obras Completas*, Tomo I. *Mística y espiritualidad. Volumen 2: Espiritualidad, el camino de la vida*, Herder Editorial. Barcelona 2015. El primer volumen lleva como título *Mística, plenitud de Vida* (Herder, Barcelona 2015), y en él define entiendo la mística como “experiencia plena” o “experiencia integral de la vida”.

Tomado de <https://josearregi.com/es/hacia-una-espiritualidad-integral-una-urgencia-planetaria/>