

EL DESARROLLO ESPIRITUAL

Ken Wilber

Fragmento de 'Diario'

Existen cuatro estadios o fases del desarrollo espiritual, la creencia, la fe, la experiencia directa y la adaptación permanente; dicho de otro modo; uno puede creer en el Espíritu, uno puede tener fe en el Espíritu, uno puede experimentar directamente el Espíritu y uno puede devenir Espíritu.

1. La *creencia* es el primer (y, por consiguiente, el más común) de los estadios del desarrollo espiritual. La creencia requiere imágenes, símbolos y conceptos y, en consecuencia, suele originarse en el nivel *mental*. Pero el desarrollo de la mente atraviesa distintas fases -mágica, mítica, racional y visión-lógica-, *cada una de las cuales sirve de fundamento a un tipo (y a un estadio) de creencia religiosa o espiritual*.

El estadio de las *creencias mágicas* (ejemplificado por el vudú y los conjuros mágicos) es egocéntrico y se da tal fusión entre el sujeto y el objeto que aquél cree que la fuerza de su deseo puede llegar a operar sobre el mundo físico y sobre los demás. La *creencia mítica*, por su parte, suele ser sociocéntrica y etnocéntrica, lo cual significa que diferentes grupos sostienen mitos diferentes habitualmente exclusivos (es decir, si uno cree, por ejemplo, que Jesús es el salvador de la humanidad, no queda lugar alguno para Krishna), y proyecta sus intuiciones espirituales sobre uno o más dioses o diosas físicamente desencarnados que tienen el poder de influir sobre las acciones humanas. La *creencia racional*, que constituye una decisión racional, no representa a Dios o la Diosa de un modo antropomórfico, sino en tanto que el Fundamento Último del Ser y, en ese sentido, *desmitologiza* la religión. Se trata de una modalidad que alcanza su cúspide en la *creencia visión-lógica* y que explica el Fundamento del Ser en tanto que Gran Sistema Holístico, Gaia, la Divinidad, una especie de Eco-Espíritu, la «red-de-la-vida», etcétera, recurriendo a ciencias como la teoría sistémica.

Todas estas *creencias* mentales suelen ir acompañadas de sentimientos o sensaciones emocionales muy intensas que no necesariamente son experiencias directas de las realidades espirituales *supramentales*. En ese sentido, se trata de diferentes modalidades de traslación que pueden ser abrazadas sin transformar en lo más mínimo el propio nivel de conciencia. Pero, cuando la traslación comienza a madurar y la emergencia directa de los dominios superiores comienza a presionar al yo, la creencia acaba desembocando en la fe.

2. La *fe* comienza allí donde la creencia pierde su poder. Porque el hecho es que llega un momento en que *todas* las creencias mentales -precisamente por el hecho de ser mentales y no supramentales o espirituales- pierden su fuerza, pierden su poder sobre la conciencia y comienzan a palidecer porque, a fin de cuentas (por más que uno crea en el Espíritu como «red-de-la-vida», por ejemplo), uno no deja de sentirse como un ego separado, aislado y lleno de miedos. De poco servirá, en tal caso, esforzarse en seguir creyendo, porque la creencia habrá dejado ya de funcionar. Es entonces cuando va tornándose dolorosamente evidente que, si bien la mera creencia puede proporcionar algún sentido traslativo, no comporta, no obstante, la menor *transformación* verdadera. (Y las cosas pueden ser todavía peores en el caso de que uno sustente creencias mágicas o míticas, puesto que tales creencias no sólo no son transformadoras, sino que operan como una fuerza regresiva que aleja a la conciencia de los dominios transracionales.)

Pero también hay que decir que, detrás de la creencia mental en Gaia o en la «red-de-la-vida», suele ocultarse una auténtica intuición de los dominios espirituales y transmentales, es decir, una intuición de la Unidad de la Vida. Pero esa intuición no podría ser plenamente comprendida mientras nuestra conciencia permanezca atrapada en la creencia porque, en última instancia, todas las *creencias*, tanto las analíticas como las holísticas, son dualistas y sólo cobran sentido en presencia de sus opuestos. De lo que se trata no es tanto de *pensar* en la Totalidad como de *devenir* la Totalidad, algo que sólo podrá ocurrir cuando uno deje de aferrarse a creencias *sobre* la Totalidad. Las creencias no son más que un sustituto del alimento para el alma, calorías espiritualmente vacías que más pronto o más tarde dejarán de fascinarnos y develarán su verdadero rostro.

La fe suele ser el paso intermedio que nos permite dar el salto que conduce desde la pérdida de la creencia hasta la experiencia directa. Quizás, por ejemplo, la creencia en la Unidad ya no ofrezca un gran consuelo, pero la persona todavía tiene fe en ella. Cuando las creencias se tornan insostenibles aparece la *fe*, la llamada débil pero clara de una realidad superior -el Espíritu, Dios, la Diosa, la Unidad, etcétera- que *trasciende la creencia* y se encuentra más allá de la mente. La fe constituye la puerta de acceso a la experiencia inmediata de lo supramental y de lo transracional. En ausencia de creencias dogmáticas desaparece la convicción, y a falta todavía de experiencia directa, uno carece de toda certidumbre. La fe es, pues, una tierra de nadie -atestada de preguntas y de ninguna respuesta- que se caracteriza por la determinación (estimulada por una intuición oculta) a encontrar nuestra auténtica morada espiritual en la experiencia directa.

3. La *experiencia directa* responde a todas las dudas inherentes a la fe. Se trata de un estadio caracterizado por la presencia de dos fases diferentes: Las «experiencias cumbre» y las «experiencias meseta».

Las *experiencias cumbre* suelen ser intensas, breves, espontáneas y sumamente transformadoras. Las verdaderas «experiencias cumbre» nos permiten vislumbrar nuestros potenciales transpersonales y supramentales más elevados. Existen varios tipos de «experiencias cumbre», entre las cuales cabe destacar las «experiencias cumbre» del nivel *psíquico*, propias del misticismo natural (el tipo de unidad característico del nivel ordinario), las «experiencias cumbre» del nivel *sutil*, propias del misticismo teísta (el tipo de unidad característico del nivel sutil), las «experiencias cumbre» del nivel *causal*, que nos permiten atisbar la Vacuidad (la unidad propia del nivel causal) y las «experiencias cumbre» *no duales*, que nos abren las puertas a Un Solo Sabor. Resulta evidente, como Roger Walsh ha señalado, que cuanto más elevado es el nivel de la experiencia, más infrecuente es. (Éste es el motivo por el cual la mayor parte de experiencias de 'consciencia cósmica' son las propias del misticismo natural (o unidad del nivel ordinario), el más bajo de los dominios místicos. Desafortunadamente, sin embargo, son muchas las personas que consideran equivocadamente que este nivel es Un Solo Sabor, una confusión que adquiere visos de epidemia entre los teóricos eco).

La mayor parte de las personas se hallan, comprensiblemente, en el estadio de la creencia o de la fe (y, ocasionalmente en el de la magia o del mito). De tanto en tanto, sin embargo, algunos individuos pueden tener una «experiencia cumbre» de un dominio realmente transpersonal que les sacuda muy profundamente (a menudo para mejor, aunque también hay que decir que, en ocasiones, para peor). En cualquiera de los casos, sin embargo, ya no se trata de creencias que hayan leído en un libro o de meras habladerías traslativas, sino de una experiencia real de un dominio superior después de la cual el individuo ya no vuelve nunca a ser el mismo.

(Digamos, a modo de corta digresión, que las consecuencias de este tipo de experiencia no siempre son positivas. Porque puede darse perfectamente el caso de que una persona que se halle en el nivel mítico literal-concreto, por ejemplo, tenga una 'experiencia cumbre' del nivel sutil que reactive sus mitos concretos y provoque la aparición de un fundamentalismo según el cual su dios mítico particular es el *único* que puede salvar al mundo, no dudando entonces en sacrificar los cuerpos de quienes se le opongan en aras de la supuesta salvación de su alma. También puede ocurrir, por ejemplo, que alguien que se halle en el nivel visión-lógico, tenga una experiencia cumbre» del nivel psíquico, en cuyo caso su nuevo eco-paradigma» se convierte en el *único* que puede salvar al planeta y tampoco dudará en imponer una suerte de ecofascismo para salvarle. Este tipo de fanatismo religioso (que constituye una confusa mezcla de verdades superiores con ilusiones inferiores) resulta casi imposible de desarticular. Es cierto que las «experiencias cumbre» nos permiten acceder provisionalmente a verdades superiores, pero también lo es que esa brevedad puede ir seguida de un retroceso a un nivel inferior y acabar sirviendo de justificación para las más espantosas creencias)

Pero si bien las «experiencias cumbre» son de poca duración -desde unos pocos minutos hasta unas pocas horas-, las *experiencias meseta*, por su parte, son más estables y duraderas y tienden a la adaptación permanente. Las «experiencias cumbre» suelen presentarse de manera espontánea pero, para convertir una experiencia cumbre en una experiencia meseta -para transformar un breve *estado alterado* en un *rasgo duradero*-, se requiere una práctica prolongada. Casi todo el mundo, en algún momento de su vida, puede tener una breve experiencia cumbre y sé incluso de algunos casos en los que, sin necesidad de práctica sostenida, ha terminado convirtiéndose en una experiencia meseta. Así pues, la creencia y la fe constituyen las modalidades de orientación espiritual prevalente, mientras que las «experiencias cumbre», por su parte (raras pero auténticas experiencias espirituales), sólo suelen darse en quienes están comprometidos con una práctica espiritual sostenida, intensa, prolongada y profunda.

Al igual que decíamos con respecto a las «experiencias cumbre», las «experiencias meseta» pueden darse en los dominios psíquico, sutil, causal y no dual. Veamos un ejemplo, tomado del zen, que abarca estos cuatro dominios. Es frecuente que quienes emprendan la práctica de la meditación zen comiencen contando respiraciones, de uno a diez y vuelta a empezar. Cuando el sujeto puede hacer eso durante media hora sin perder la cuenta, suele recibir un *koan* como el de *mu*, por ejemplo (que, por cierto, fue mi primer *koan*). Así, en los próximos tres o cuatro años, el sujeto se enfrasca durante varias horas al día en esta práctica, concentrándose de continuo en el sonido *mu*, al tiempo que se pregunta: ¿cuál es el significado de *mu*? o ¿quién está concentrándose en *mu*?. Durante ese estadio, el sujeto suele asistir a *sesshins* de siete días de práctica muy intensa, en donde practica durante el día y la noche.

La primera experiencia meseta importante tiene lugar cuando el sujeto puede mantenerse de manera literalmente ininterrumpida en *mu* durante la mayor parte de las horas de vigilia, en cuyo caso *mu* pasa a convertirse en parte de su conciencia, hasta el punto de que bien podría decirse que uno se torna en *mu*, o dicho en otras palabras, que el Testigo se mantiene de manera *constante* durante el estado de vigilia ordinaria. Entonces es cuando se le dice que, para penetrar realmente en *mu*, debe trabajar también en ese *koan* durante el estado de sueño.

(Cuando escuché esto por vez primera creí que se trataba de un chiste, de ese tipo de bromas tan característicos de los ritos cuarteleros de iniciación machista, del tipo: '¡quien quiera formar parte del primer batallón de infantería deberá comerse tres

serpientes vivas!'. Yo creía que estaban tratando de asustarme, cuando lo cierto es que simplemente estaban tratando de ayudarme.) Tras otros dos o tres años más de práctica, el sujeto logra mantener una concentración sutil en *mu* durante el estado de sueño, de modo que la conciencia testigo permanece también de manera *constante* durante el estado del sueño sutil (1)

El estado de sueño es sólo uno de los muchos tipos de fenómenos propios del reino sutil; el típico estado sutil es el *savikalpa samadhi*, 'la absorción no dual en la forma' que nos permite permanecer abiertos al dominio sutil mientras despertamos. Según se dice, el estado de sueño es una subclase del nivel sutil en el que no hay fenómenos materiales ordinarios (sólo imágenes y formas). Es por ello que el hecho de entrar conscientemente en el sueño se ha comparado siempre al *savikalpa samadhi*, ya que ambos evidencian la presencia simultánea de ondas alfa (despertar) y de ondas beta (sueño). Además, el efecto de la evolución de la conciencia es semejante en ambos casos ya que, en cierto modo, uno objetiva el nivel sutil (viéndolo conscientemente como un objeto mientras despierta) y luego pierde su poder, lo trasciende y comienza a adentrarse en el dominio causal. El *nirvikalpa samadhi* es el estado típico de la conciencia causal, la cesación pura, sin forma y sin manifestación (un tipo de vacuidad) que nos permite adentrarnos en el dominio causal mientras estamos despiertos (*nirvikalpa* madura en *jnana samadhi*, la ausencia de forma radicalmente pura y, en algunas tradiciones, en *nirodh*, la extinción de todo tipo de objetos). Del mismo modo que el *savikalpa* y sueño diáfano son análogos, el hecho de mantener la conciencia durante el estado de sueño profundo sin sueños y el *nirvikalpa* son también análogos, porque tanto en uno como en otro, alfa (vigilia) y delta (lo sin forma) se hallan simultáneamente presentes, de modo que uno puede llevar la conciencia hasta el reino de lo sin forma y abrirse a los no dual. De este modo se trasciende lo causal y el *nirvikalpa/jnana* (gnosis) da lugar al *sahaja*, la omnipresencia espontánea de Un Solo Sabor.

Pero este proceso no debe pasar necesariamente por el sueño diáfano ni por el sueño diáfano con sueños, ya que el *savikalpa samadhi* y el *nirvikalpa samadhi* pueden ser alcanzados durante el estado de vigilia. Cuando el practicante logra una cierta competencia en el *savikalpa*, suele presentarse el sueño diáfano, precisamente porque ambos son análogos. Del mismo modo, el dominio del *nirvikalpa* suele verse acompañado del sueño diáfano y lo mismo suele ocurrir en sentido contrario, es decir, que el hecho de seguir meditando durante el estado de sueño y de sueño profundo constituye una forma muy eficaz de entrar en *savikalpa* y en *nirvikalpa* y también favorece la apertura a *sahaja*. No olvidemos que siempre se ha dicho que el yoga del sueño es uno de los métodos más eficaces para alcanzar una experiencia meseta en los dominios sutil y causal que abre la puerta a la adaptación estable (y por tanto a la trascendencia) de esos dominios.

A estas alturas, y en la medida en que el discípulo se aproxima al dominio causal no manifiesto (el nivel de la absorción pura), va acercándose también a esa explosión conocida con el nombre de *satori*, el descubrimiento del hielo congelado de la absorción causal pura en la Gran Liberación de Un Solo Sabor, una experiencia que también comienza como una experiencia cumbre que, con la práctica, acaba convirtiéndose en una experiencia meseta y finalmente en una adaptación permanente.(2)

Los tres o cuatro estadios diferentes de adaptación que conducen desde el nivel causal/*nirvikalpa/nirvana* hasta Un Solo Sabor son conocidos con el nombre de estadios postnirvánicos. Existen muchas versiones de estos estadios, pero todas ellas giran en torno a la conciencia constante o el acceso ininterrumpido a la conciencia

testigo en los tres estados (primero en forma de experiencia meseta y luego como adaptación estable) que culminan en la desaparición del testigo en Un Solo Sabor no dual (primero en forma de experiencia cumbre, después como experiencia meseta y finalmente como adaptación estable.)

Una vez que se ha consolidado de manera estable la adaptación a Un Solo Sabor, se despliegan los estadios *postiluminados*. Según se dice, estos estadios concluyen en *bhava samadhi*, la traslación corporal completa de lo humano a lo divino o, en otras palabras, 'la extinción completa de todas las cosas en el *dharmadtu*' o, dicho de otro modo, el logro de un cuerpo de luz permanente. (Ver *El Ojo del Espíritu* para una discusión más detallada sobre los estadios evolutivos postnirvánicos y postiluminados.) Los estadios *postnirvánicos* (la esencia del Mahayana y del Vajrayana, que no solo abrazan lo sin forma (el nirvana) sino que lo integran con el mundo de la forma (el *samsara*) siempre ha tenido mucho sentido para mí y, basándome en mi propia experiencia, puedo certificar la realidad de la experiencia ininterrumpida de la conciencia constante y de Un Solo Sabor durante veinticuatro o incluso treinta y seis horas (y hasta, en una sola ocasión, durante once días y once noches). En ninguno de estos casos se trató de una adaptación permanente, pero conozco a varios maestros que, en mi opinión, están ahí y la literatura al respecto está llena de ejemplos a este respecto. Y si digo que los estadios postnirvánicos tienen sentido para mí es porque son, después de todo, simples estadios de adaptación de la no dualidad (los estadios de integración entre el nirvana y el *samsara*, entre el Espíritu y sus manifestaciones, entre la Vacuidad y la Forma.) Además, los resultados de las investigaciones electroencefalográficas realizadas en este sentido por Alexander y otros parecen corroborar su existencia.

Pero no puedo decir lo mismo de los estados postiluminados, que ni tienen mucho sentido, ni tampoco he conocido a nadie que plausiblemente se hallara en ellos. Se trata de estadios cuya descripción suele evocar vestigios de la visión mágica del mundo, porque se refieren a cuestiones tales como la transformación del cuerpo en luz, la capacidad de realizar milagros, etc., ninguno de los cuales dispone de evidencia creíble y reproducible. La 'extinción de todas las cosas en *dharmadatu*', por su parte, me parece indistinguible de *jnana* o *nirodh* o, dicho de otro modo, una regresión de Un Solo Sabor, no un desarrollo hacia él. Y entiéndase que con ello no estoy afirmando su inexistencia, sino tan solo que, comparados con los estadios de los que habla tradición (hasta llegar a los postnirvánicos que anteriormente he bosquejado), existen muchos menos datos sobre los estadios postiluminados, quizás porque son muy raros o tal vez porque realmente no existen.

4. El término *adaptación* se refiere simplemente al *acceso constante y permanente a un determinado nivel de conciencia*. La mayor parte de nosotros ya nos hemos adaptado (o, dicho de otro modo, ya hemos evolucionado) a la materia, el cuerpo y la mente (y por ello podemos acceder a esos niveles siempre que queramos). También hay personas que han tenido «experiencias cumbre» de los niveles transpersonales (psíquico, sutil, causal y no dual). Pero la práctica puede permitirnos evolucionar hasta las «experiencias meseta» de esos reinos superiores que, con la práctica, acaban convirtiéndose en adaptaciones permanentes que nos permiten *acceder de manera constante* a los niveles psíquico (misticismo natural), sutil (misticismo teista), causal (misticismo sin forma) y no dual (misticismo integral) de un modo tan habitual como hoy en día lo es, para la mayor parte de nosotros, el acceso a la materia, el cuerpo y la mente. Y esto se manifiesta de un modo palpable en la presencia de una conciencia constante (*sahaja*) que perdura a través de los tres estados de vigilia, sueño (*savikalpa samadhi*) y sueño sin sueños (*nirvikalpa samadhi*). Entonces resulta evidente porque "lo que no está presente en estado de sueño profundo sin sueños no es real". Lo Real debe hallarse *presente en los tres estadios*, incluyendo el sueño profundo sin sueños,

y la Conciencia pura es lo único que se halla presente en los tres. Este hecho resulta perfectamente evidente cuando uno descansa en tanto que conciencia pura, vacía y sin forma y "contempla" la aparición, permanencia y desaparición de los tres estados, mientras permanece como lo inamovible, lo Inmutable, lo No Nacido, liberado en la Vacuidad pura de la que emana toda Forma y en la Totalidad resplandeciente de Un Solo Sabor.

Estas son algunas de las fases por las que atraviesa el camino de adaptación a los niveles superiores de nuestra naturaleza espiritual: creencia (mágica, mítica, racional y holística); *fe* (que no es tanto una experiencia directa como una intuición de los dominios superiores); *experiencia cumbre* (de los niveles psíquico, sutil, causal y no dual, aunque no en un orden concreto, porque suelen tratarse de situaciones muy puntuales); *experiencias meseta* (de los niveles psíquico, sutil, causal y no dual, casi siempre en este orden, porque para alcanzar un determinado estadio suele ser necesario el estadio anterior) y *adaptación permanente* (a lo sutil, lo causal y lo no dual, también en ese orden y por la misma razón).

Concluiremos ahora subrayando varios puntos importantes:

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", trátase 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.