



En busca de la totalidad

Una visión más allá de la religión

Introducción por Ken Wilber

Este libro versa sobre la Totalidad, una expresión que escribo en mayúsculas porque se trata, en mi opinión, de algo muy importante. También procuraré demostrar que la verdadera espiritualidad consiste en el descubrimiento de una Totalidad que puede llenar tu vida de sentido y objetivo. Pero debes saber también que, cuando hablo de espiritualidad, no me refiero a una espiritualidad teísta, a una espiritualidad mítica, a una espiritualidad que se limite a la aceptación de un determinado sistema de creencias o a una espiritualidad que postule la existencia de un ser superior, de una deidad suprema o de una realidad trascendente a la que debemos rendir culto. Pues, por más que todas esas cosas estén muy bien, este libro no trata de eso. También es posible creer en todas esas cosas y carecer —o gozar— de una auténtica totalidad. La verdadera espiritualidad consiste precisamente en el descubrimiento de esa totalidad y te aseguro que este libro no solo te enseñará formas de descubrirla, sino que acabará convencéndote de su importancia para tu ser y para tu conciencia.

Aunque probablemente no sea esta la primera vez que hayas oído la frase «espiritual pero no religioso», debes saber que esa es una frase que define a la perfección el contenido de este libro. Su enfoque es fundamentalmente espiritual, en el sentido de que te ayuda a descubrir de primera mano aquí y ahora, en tu vida una auténtica totalidad —es decir, una auténtica espiritualidad— sin que tengas que creer en las historias mágicas o míticas o en los milagros a los que son tan aficionadas las religiones institucionales. Esta visión de la espiritualidad como una gran Totalidad elude las creencias mágicas y míticas que impregnan la mayoría de las religiones del mundo y explica que la consideremos «espiritual pero no religiosa». No encontrarás aquí creencias como las que afirman que «Moisés separó las aguas del mar Rojo», que «Mahoma cabalgó hasta la Luna en su caba-

llo y, desenvainando su cimitarra, la partió en dos», o que «Lao Tzu tenía novecientos años en el momento en que nació». Esos relatos míticos configuran la piedra angular de la mayoría —si no de todas— las grandes religiones que suelen afirmar que, para ser un buen prosélito, basta con aceptar y creer literalmente esos cuentos. No es que me parezca mal creer en esas cosas, pero debes saber, desde el mismo comienzo, que este libro no te pedirá tal cosa. En lugar de ello presentaremos una nueva visión de la espiritualidad (una espiritualidad que apunta al descubrimiento de una gran Totalidad) y proporcionaremos ejercicios concretos que te ayudarán a experimentar de manera directa e inmediata la Totalidad que ya impregna tu vida. Entonces podrás decir de verdad «soy espiritual, pero no religioso» (y no está de más recordar, en este punto, que la revista *Time* publicó recientemente los resultados de una encuesta según la cual más del 70% de los *milenarios* afirman ser «espirituales pero no religiosos», razón por la que hay una audiencia considerable dispuesta a asumir este tipo de enfoque).

Immanuel Kant dijo, en 1793, que, en el mundo moderno, la persona que fuese descubierta rezando arrodillada en el banco de una iglesia se sentiría profundamente avergonzada. Son muchas, en nuestro mundo, las personas —sobre todo las que han alcanzado un alto nivel educativo— que consideran increíbles los relatos mágicos y míticos de los que hablan las grandes religiones, y es evidente que se avergonzarían también de que alguien las descubriera creyendo esos cuentos. Pero no creo que haya nadie —por más ilustrado que esté— que pueda avergonzarse del tipo de espiritualidad del que hablamos en este libro. Esta visión te ayudará sencillamente a descubrir la unidad y totalidad verdaderas que se encuentran en tu ser y en tu conciencia y los extraordinarios beneficios (profesionales, laborales, interpersonales, lúdicos y que afectan incluso al parentaje) que de este descubrimiento se derivan.

No voy a pedirte, pues, que creas en los cuentos mágicos o míticos ni en los milagros de los que hablan las religiones tradicionales. Tampoco trataré de convencerte de que Jesucristo fue el hijo de una virgen (aunque lo realmente curioso es que María lograra convencer a su esposo José de que el padre de su hijo no era de este mundo). Esos son, en concreto, los cuentos que, parafraseando a Kant, harían sonrojar a cualquier persona moderna a la que se descubriera creyéndoselos.

Debemos ser *muy* cuidadosos en este punto, porque en modo alguno quiero decir, con ello, que el cristianismo (o cualquier otra religión) carezca de todo sentido. En la mayoría de las grandes religiones hay un núcleo —no por pequeño, menos importante— realmente «espiritual» en el sentido en que estamos empleando aquí ese término. Dicho en otras palabras, el núcleo —aunque solo el núcleo— de la mayoría de las religiones tradicionales es «espiritual pero no religioso» y hay, en él, aspectos que pueden ayudarnos a descubrir la auténtica Totalidad.

Es cierto que el cristianismo pide a sus seguidores que asuman las creencias expuestas en el Credo de Nicea y el Credo de los Apóstoles, versiones ambas del mito del hijo biológico del Uno y Único creador del universo que murió por tus pecados y que te resucitará el día del Juicio Final para tu gloria eterna, creencias hoy en día inaceptables para cualquier persona educada. Pero también hay que decir que, sobre todo en sus comienzos, la oferta del cristianismo iba mucho más allá y apuntaba a despertar a una conciencia completa a través de un camino meditativo o contemplativo. San Pablo, por ejemplo, dice: «Deja que haya en ti la misma conciencia que estuvo en Cristo Jesús para que todos seamos uno». La búsqueda de la Unidad y el impulso hacia la Totalidad ha sido uno de los elementos fundamentales del cristianismo y de otras grandes tradiciones de sabiduría (como el hinduismo, el budismo y el sufismo). Y lo más importante es que esa Totalidad es completamente independiente de las creencias mágicas y míticas de las que nos hablan tratados religiosos como la Biblia. Esas creencias son vestigios de los estadios mágicos y míticos de la evolución y el desarrollo que han quedado, en gran medida, obsoletos (y, en consecuencia, hoy resultan «increíbles»).

Del mismo modo que las experiencias cercanas a la muerte (ECM) no tienen nada que ver con el hecho de que uno sea materialista, idealista, nihilista o creyente, el descubrimiento de una verdadera Totalidad tampoco depende de asumir un determinado sistema de creencias mágico o mítico (ni, para el caso, racional). Junto a los relatos míticos del cristianismo hay escuelas contemplativas, meditativas o místicas que apuntan abiertamente a una experiencia directa de la totalidad como ilustra, por ejemplo, el enfoque asumido por textos como *La nube del no saber* (un «no saber» que se refiere a la renuncia a todo mito para adentrarnos en los dominios de una conciencia despierta que trasciende toda creencia). La experiencia de esta totalidad es completamente ajena a la aceptación de las creencias mágicas y míticas que suelen acompañar a la conversión al cristianismo. Son muy pocos los místicos cristianos que conozco (es decir, las personas que han tenido alguna que otra experiencia espiritual directa de esta Totalidad) que crean en los mitos centrales y en los milagros sobrenaturales de los que habla el cristianismo (desde el nacimiento virginal hasta la resurrección del cuerpo físico).

Una cosa es decir que, al ser cristiano, has descubierto tu propia conciencia crítica —es decir, que has descubierto tu Yo real y la Totalidad que sirve de fundamento al universo («para que todos seamos uno»)— y otra muy distinta afirmar que «Creo en el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo; que el Hijo nació de una virgen y fue crucificado, murió, resucitó, ascendió a los cielos y me ofrece ahora la salvación del pecado original». Esas son dos cosas muy diferentes, una estrictamente religiosa y la otra netamente espiritual.

El obispo John Shelby Spong ha escrito muchos libros, entre los cuales destacamos el último, titulado *Unbelievable*, en los que subraya cuestiones muy pareci-

das a estas sobre el cristianismo. Spong empieza señalando, con toda claridad, la gran diferencia existente entre *explicación* y *experiencia* (a las que nosotros solemos llamar, respectivamente, «conocimiento por descripción» y «conocimiento por familiaridad»). En este libro vamos a centrarnos sobre todo en la *experiencia* directa de la totalidad y, aunque esta conciencia última de Unidad se vea luego descrita (es decir, *explicada*), solo sabrás exactamente lo que significa si la experimentas de manera directa (para lo cual, como ya hemos dicho, presentaremos una serie de ejercicios). El verdadero cristianismo, en opinión de Spong, tiene que ver con una *experiencia* directa de una Unidad que se vio históricamente secuestrada y sepultada bajo *explicaciones* procedentes de mitos del siglo I y de la filosofía bizantina del siglo IV. Rechazando la realidad de los mitos y milagros de los que habla la Biblia y afirmando que no cree en ninguna de las creencias mágico-míticas del cristianismo (como la idea de que Jesús murió por tus pecados, la noción de su nacimiento virginal y su ascensión física, la separación de Moisés de las aguas del mar Rojo o el ascenso de Elías a los cielos en un carro de fuego), Spong refuta sistemáticamente en una decena de libros los mitos, milagros y acontecimientos sobrenaturales de los que habla el cristianismo sin dejar de ser, por ello, un verdadero obispo y evitando — la verdad es que no sé muy bien cómo — la excomunión. Spong aspira a una *experiencia directa* de la unidad, es decir, a la experiencia de una totalidad pura (a la que él denomina totalidad de «vivir, amar y ser») sin agregarle ninguno de los increíbles mitos explicativos en los que tanto suele insistir el cristianismo (de ahí, en concreto, se deriva el título de su último libro *Unbelievable* [es decir, «increíble»]). Spong es claramente «espiritual pero no religioso» y cree, como yo, que también lo era Jesús y que el núcleo del mensaje de Cristo giraba en torno a la Totalidad.

Y yo añadiría que ese es también el mensaje central transmitido por el buda Gautama, Shankara, Plotino, Lao Tzu, Yeshe Tsogyal, Chuang Tzu y la mayoría de los fundadores de las religiones tradicionales. Y, por más distintos que sean los ropajes míticos con los que se la envuelva, la búsqueda de esta totalidad configura el núcleo fundamental de la mayoría de las grandes religiones. Si, después de todo, realmente eres uno con el universo, lo eres sin importar el modo en que lo expliques o enmarques porque Uno, a fin de cuentas, es uno. Y, si examinas con detenimiento las grandes tradiciones, no tardarás en descubrir, en todas ellas, el mismo núcleo común de la Conciencia de Unidad. Existe una escuela filosófica llamada «filosofía perenne» que afirma que esa Totalidad fundamental es el objetivo al que aspiran todas las grandes religiones del mundo y que, por más distinta que sea su apariencia externa (es decir, por más distinto que sea el modo en que se la explique), su núcleo interno (es decir, el modo en que se la *experimenta*) es esencialmente el mismo. Y debemos ser muy cuidadosos en este punto porque, si bien la totalidad básica es semejante en todas ellas, no son tantas las cosas en verdad «perennes» e inmutables porque todas incluyen, debido a razones fundamentalmente culturales, un grado de interpretación que las distingue. El núcleo fundamental de la filosofía perenne sostiene que todos los sistemas de meditación subrayan la existencia de una Totalidad última en la que se experimenta de manera directa una Conciencia de Unidad muy semejante (aunque conocida con nombres tan distintos como «iluminación», «despertar», «sato-

ri», «metamorfosis», «fana» o gran liberación).

Esta Totalidad, como veremos más adelante, no tiene nada de mítico, mágico ni sobrenatural. La experiencia de esta Totalidad consiste en la fusión súbita, mientras estás contemplando el mundo que te rodea, entre tú y el mundo en la Conciencia de Unidad. Entonces sientes que eres uno con todo, uno con la totalidad del mundo y que el universo está brotando en tu interior. Ese suele ser el núcleo fundamental de la *experiencia* directa de la Conciencia de Unidad que suele ir *seguida* de todo tipo de *explicaciones*, la mayoría de las cuales no resisten el menor escrutinio lógico y se ven rápidamente descartadas por la razón, lo que, sin embargo, no te impide seguir esbozando explicaciones. Pero, por más distintas que sean las explicaciones, la experiencia es muy real. Se trata, en suma, de una experiencia cumbre del Fundamento del Ser; de un verdadero despertar, de un atisbo de la Conciencia de Unidad última, de la Unidad Última o de la Gran Totalidad a la que algunos budistas tibetanos conocen con el nombre de «Un Solo Sabor».

El núcleo más profundo del hinduismo vedanta, del taoísmo, de la cábala, del cristianismo contemplativo o místico, de la mayoría de las formas de neoplatonismo, de muchas formas del budismo primitivo, de todas las escuelas del Mahayana y del Vajrayana, del judaísmo jasídico y del sufismo, entre otras muchas tradiciones, aspira, en mi opinión, a la búsqueda y el descubrimiento de esa auténtica Totalidad no-dual. Buscaremos el modo de despertar a esa Totalidad, el modo de realizarla y el modo de experimentarla directamente sin tener que creer en ninguno de los cuentos míticos o las rebuscadas explicaciones que suelen acompañar a la formulación original de esas religiones. La espiritualidad es, básicamente, en mi opinión, una religión despojada de cosas raras y eso es, en concreto, lo que estamos tratando de presentar.

Debo decir también —anticipando otro punto— que el desarrollo y la evolución humana atraviesan unas secuencias de estadios que los distintos investigadores denominan de modos muy distintos (como Jean Gebser, por ejemplo, que los denominó arcaico, mágico, mítico, racional, pluralista e integral). La humanidad avanza a lo largo de esta secuencia que, comenzando en los estadios inferiores mágico y mítico, pasa por los estadios superiores racional y pluralista y llega actualmente al estadio integral (que justo ahora está empezando a aflorar). Más adelante veremos con detenimiento estos diferentes estadios, pero digamos, por el momento, que la mayoría de los relatos de los que habla la Biblia fueron escritos en una época en que la humanidad se hallaba todavía en los estadios mágico o mítico (de lo cual hará entre dos y seis milenios). Y, como no se trataba, en ese momento, de errores, ilusiones ni alucinaciones —porque los autores de esos escritos creían sinceramente en la realidad de lo que escribían—, suavizaré mi crítica de esas visiones religiosas porque no hacerlo sería como regañar a un niño de cinco años. Pese a ello seguiré diciendo que se trata de expresiones propias de estadios anteriores e inferiores que se han visto superadas por la evolución humana hasta el punto de resultar hoy «increíbles» y ser completamente innece-

sarias para tener una experiencia directa de la auténtica Totalidad. Y es que, aunque en modo alguno estás obligado, si sostienes alguna de esas creencias, a desembarazarte de ellas, o bien podrías decidir hacerlo, o buscar, al menos, el modo de actualizarlas.

Aspiramos, en suma, a una gran Totalidad. Pero esta Totalidad —y este es el punto central de este libro— es algo muy extraño, porque casi nunca se presenta a la conciencia del mismo modo en que lo hace un árbol o una roca. No todo el mundo puede ver esa Totalidad abriendo simplemente los ojos. Para empezar, hay que saber dónde buscarla y luego hay que ir a por ella, porque, de lo contrario —por más extraño que pueda parecer—, su presencia no solo te pasará inadvertida, sino que seguirás sintiéndote fragmentado y roto, o, al menos, no serás tan total como podrías. Pues, aunque, en este mismo instante, la Totalidad te envuelva, esté a tu lado y dentro de ti mal podrás, si no sabes dónde buscarla, sospechar siquiera su existencia. Este es un punto en el que insistiré repetidas veces porque, si tuviera que resumir en pocas palabras el mensaje más importante que quiero transmitir en este libro, sería el siguiente: «Debes saber dónde buscar la Totalidad». La inmensa mayoría de las personas ignoran esta Totalidad... ¡porque nadie les enseñó dónde buscarla!

Lo más interesante —y sorprendente— es que existen diferentes tipos de totalidad (igualmente importantes) y diferentes caminos también (es decir, diferentes prácticas o ejercicios) para llegar a descubrirlas. En este libro veremos las diferentes totalidades que componen esta Gran Totalidad y explicaremos claramente lo que hay que hacer para llegar a verlas. Empezaremos diciendo que solo uno de los cinco componentes de esta Totalidad tiene que ver con la espiritualidad, razón por la cual creo que, aunque el lector no esté interesado en la espiritualidad, este libro puede resultarle asimismo interesante.

La Totalidad de la que hablamos tiene cinco facetas o dimensiones diferentes (despertar, crecer, abrir, limpiar y mostrar) que, unificadas, nos proporcionan lo que podríamos denominar una «Gran Totalidad» omniabarcadora. Considera estos distintos tipos de totalidad mientras vamos explicándolos y mira si tienen, para ti, algún sentido. Ten en cuenta que siempre puedes descartar aquellos que no te interesen, pero no olvides que la mayoría de las personas los encuentran muy clarificadores, hasta el punto de que existe un movimiento profesional mundial dedicado al estudio de esta Gran Totalidad al que se conoce como «metateoría integral», y que casualmente es la perspectiva que represento.

Resulta sorprendente enterarse de que cada uno de esos cinco caminos nos revela un tipo de totalidad muy diferente. Quizás creyeras que solo había un tipo de totalidad, la totalidad a la que se refieren los caminos del despertar (es decir, los caminos que configuran el núcleo de las grandes religiones del mundo y que apuntan a la experiencia de «ser uno con todo»). Pero aquí nos enteramos de que, además de la totalidad proporcionada por el «despertar», existen otras cuatro grandes áreas, facetas o dimensiones diferentes de la totalidad: crecer, abrir,

limpiar y mostrar.

La humanidad, tanto en Oriente como en Occidente, y tanto en el Norte como en el Sur, lleva miles de años esforzándose en descubrir esas diferentes dimensiones de la totalidad, una tarea nada sencilla, por cierto, porque ninguna resulta evidente, es decir, ninguna se presenta anunciando claramente su presencia. Cada una de ellas debe ser buscada a propósito y poco provechosos resultarán tus esfuerzos si ignoras dónde buscarla.

Esa es la razón por la cual la metateoría integral de la que hablábamos (en donde *integral* significa básicamente «total»), tuvo que esperar casi cinco décadas para llegar a descubrir estas diferentes dimensiones. Y como, una vez vistas, resultan evidentes, la gente suele extrañarse de no haberlas podido descubrir por su cuenta. Es cierto que son evidentes y que están presentes ahora mismo en tu conciencia, pero, si no sabes dónde buscarlas, seguirán siendo, para ti, completamente desconocidas. De hecho, tres de los cinco tipos de totalidad recién mencionados (crecer, abrir y limpiar) fueron descubiertos en el último siglo, lo que significa que, durante casi toda su historia, el ser humano ha estado aprendiendo a vivir de un modo parcial, limitado y desintegrado.

En este momento no hay, en ningún lugar del mundo, un sistema del desarrollo que tenga en cuenta estos cinco grandes dominios de la realidad. Es por ello por lo que, si aspiras a una Gran Totalidad, has llegado al lugar adecuado, porque en las siguientes páginas encontrarás esquemas e instrucciones sencillas y prácticas que, de un modo directo y casi inmediato, te abrirán la puerta a estas cinco diferentes dimensiones. Aunque ninguna de ellas sea invento mío y haya una comunidad repartida por todo el mundo dedicada a su investigación profunda y sostenida, las he agrupado y presentado en una especie de superholismo (o metateoría integral) que, si sabes dónde buscar, te ayudará a descubrir las totalidades fundamentales que, en este mismo instante, tienes frente a ti.

El título original de este libro era el de *Making Room for Everything* [*Haciendo espacio para todo*], algo que, dada la visión de la Gran Totalidad que estamos presentando, entenderás perfectamente. Esta totalidad, una verdadera Gran Totalidad, abre en tu vida un espacio lo suficientemente grande para que quepa todo. Es muy probable que ahora mismo estés descuidando muchas cosas que te pertenecen y que, si estás interesado en mejorar tu vida, convendría tener en cuenta, pero a las que, como careces de totalidad, no les haces el suficiente caso. En el mismo momento, sin embargo, en el que experimentas esta Gran Totalidad todo encaja y sientes como si, en tu vida, hubiese una plenitud despojada de tensión, fricción y sufrimiento. Si quieres contar con el espacio necesario para que quepa todo, deberás saber exactamente dónde buscar esa totalidad. Solo entonces podrás prestar atención a despertar, crecer, abrir, limpiar y mostrar, procesos diferentes que nos abren la puerta a diferentes dimensiones de la totalidad. Una de las cosas que más me ha sorprendido ha sido darme cuenta de lo oculto que parecía estar la auténtica Totalidad y lo evidente que resulta después de ha-

berla visto. ¿Cómo ha podido necesitar la humanidad centenares de miles de años para descubrir todas estas cosas? ¿Cómo hemos podido estar tan ciegos?

Es muy probable que, cuando descubras el proceso de desarrollo personal (crecer), tengas, como sucede con la mayoría de las personas, dos grandes reacciones: 1) entender las razones que explican que la humanidad no haya cobrado conciencia de este proceso hasta hace un siglo y, 2) quedarte boquiabierto ante lo que este proceso te muestra sobre la totalidad, porque descubrirás algo de lo que, hasta el momento, no tenías la menor idea. No es de extrañar que, por más holística y sistémica que sea tu visión del mundo, tu respuesta sea: «¡Vaya! ¡Ni siquiera sospechaba su existencia!».

Creecer te mostrará un aspecto de la totalidad cuya existencia ignorabas hasta que alguien te la señaló (pero que, a partir de ese momento, resulta completamente evidente) y lo mismo sucede con cualquiera de las otras cuatro facetas que componen la Gran Totalidad. Cuando nos ocupemos del proceso del «despertar», por ejemplo, estaremos hablando de una experiencia directa de la Totalidad pura que dio origen a la mayoría de las grandes religiones y motivó la necesidad de transmitirla. Pues, como veremos en el próximo capítulo, la experiencia profunda del despertar resulta tan abrumadora que un reputado experto no ha dudado en calificarla de «incuestionable».

Los sistemas de meditación o contemplación de los que hablaban las grandes religiones no eran historias mágicas o míticas, sino profundas tecnologías de transformación de la conciencia. Todas ellas aspiraban al logro de una experiencia de la Totalidad pura o de la Unidad última no-dual, una *experiencia* directa a la que las diferentes religiones dieron *explicaciones* muy distintas. Pero, por más diferentes que fueran las explicaciones de los místicos (es decir, las personas que habían tenido una experiencia directa de la Conciencia de Unidad) de las diferentes religiones, cuando se encontraban, hablaban y se miraban a los ojos, sabían de inmediato — porque podían reconocerlo — que estaban refiriéndose a la misma realidad básica. Sabían que detrás, más allá o por debajo del mundo relativo de las cosas y acontecimientos separados descansa una profunda o verdadera Unidad o Totalidad omnipresente y que, quienes no la han experimentado, siguen atrapados en el mundo convencional del sufrimiento y la aflicción, un mundo caído —es decir, un mundo dualista, fragmentado, alienado, roto y sumido en el pecado original— que, en un «simple pestañeo», puede desvanecerse y posibilitar el acceso a una totalidad completamente omnipresente.

En la actualidad son muchas las personas familiarizadas con una versión budista de estas prácticas del despertar conocida con el nombre de «mindfulness». Son personas que utilizan el mindfulness para reducir el estrés, superar el insomnio, aliviar la depresión y la ansiedad, mejorar la salud, aumentar la productividad, profundizar sus relaciones y otros beneficios personales. Pero, por más bien que esté todo eso —porque son muchas las evidencias científicas que corroboran su eficacia al respecto—, lo cierto es que el mindfulness no se conci-

bió originalmente para eso, sino como forma de experimentar de manera directa a Dios. Dejando a un lado las viejas explicaciones míticas de Dios, hay que decir que mindfulness es una técnica destinada a trascender el mundo ilusorio y doloroso de un samsara fragmentado y desarticulado y a realizar cuanto antes la totalidad pura y no-dual, la conciencia de unidad directa, el Fundamento sin Fundamento de Todo Ser, un nirvana ilimitado e ininterrumpidamente pleno y ajeno a todo sufrimiento.

Dos son las cosas que, sobre el objetivo último del despertar, suelen afirmar las escuelas del despertar: 1) todo el mundo *posee* la mente completamente despierta o iluminada (de la totalidad pura), pero 2) casi nadie es consciente de ella. Es precisamente por ello por lo que las grandes tradiciones de meditación afirman que no puedes hacer nada para alcanzar el despertar, la iluminación o la liberación, porque es imposible alcanzar algo que siempre está ya completamente presente (y que empeñarse, por tanto, en alcanzar la iluminación es tan absurdo como pretender llegar a tus pies). Lo que sí puedes es reconocer de inmediato, si alguien tan solo te la señala, esta mente iluminada omnipresente (un enfoque conocido como «instrucciones para señalar» y del que, en este libro, presentaremos varias versiones para que, de ese modo, puedas tener una experiencia directa).

Cuando te las han señalado resulta evidente la absoluta obviedad de cada una de estas cinco dimensiones de la totalidad. Pero también es sorprendente que ninguna de ellas incluya a las demás, es decir, que es posible descubrir completamente una de ellas sin sospechar siquiera la existencia de las demás, algo que se aplica asimismo a la Conciencia de Unidad última del despertar. Con ello quiero decir que puedes tener un gran despertar y no saber nada de crecer, limpiar, abrir o mostrar. Y, de la misma manera, puedes tener una experiencia completa de mostrar sin tener la menor idea de despertar o tener una experiencia directa de limpiar e ignorarlo todo sobre crecer. Y, lo que es más, estos cinco tipos de totalidad se desarrollan de un modo completamente independiente y siguiendo diferentes caminos, de modo que es muy posible estar muy avanzado en uno de ellos y muy atrasado en otros. Porque, aunque formen parte de la misma y asombrosa totalidad, estas cosas son, como las manzanas y las naranjas (y las peras, los limones y los melocotones), realidades completamente heterogéneas.

Para poder ver estas totalidades debes hacer ciertas cosas porque, por más que las tengas ante tus mismas narices desde el momento del nacimiento, lo cierto es que no sueles ser consciente de ellas. De hecho, es sumamente probable que, si no te las han señalado, tu vida carezca de totalidad. Y aun en el caso de que haya, en ella, algo de totalidad, lo más probable es que no sea mucha y que pueda aumentar bastante.

Ese es, precisamente, el objetivo de este libro, señalarte las cinco dimensiones de la totalidad en las que, en este mismo instante, estás inmerso. Veremos los dife-

rentes tipos de totalidad a los que puedes acceder a través del despertar, el crecer, el abrir, el limpiar y el mostrar (y acabaremos añadiendo un tema que te ayudará a realizar esto de manera directa, un tema llamado «tantra sexual integral» que recurre al sexo para despertar). Cada una de esas dimensiones te proporciona un tipo de totalidad muy diferente que, pese a estar completamente presente, resulta poco evidente. No en vano suele conocerse al Espíritu o a la Totalidad oculta que no se muestra, no es evidente ni obvia con el nombre de *Deus absconditus* (es decir, «Dios oculto»), como si Dios estuviese empeñado en pasar desapercibido.

El nuestro es un mundo dividido, fragmentado, roto, polarizado y despojado de toda totalidad porque estos cinco grandes tipos de totalidad se han convertido en una especie de secretos ocultos y el mundo no está acercándose conscientemente a ninguno de ellos. Bien podríamos decir que el mundo actual carece de totalidad o que, como *totalidad* y *Espíritu* son sinónimos, carece de Espíritu (1). Porque aunque, en algunos sentidos, el mundo actual sea muy religioso, al carecer de totalidad, resulta muy poco espiritual.

Es precisamente por esta falta de Totalidad —es decir, por esta falta de Espíritu— por lo que resulta tan difícil, en el mundo actual, hacer espacio para todo, o incluso, en algunos casos, hacer espacio para algo. El mundo actual es tan estrecho, agobiante y claustrofóbico que quizás sientas así tu propia vida. Todo está tan apretado que, para poder expresar opiniones, puntos de vista e ideas, a veces no queda más remedio que abrirse paso a codazos, algo que resulta especialmente patente en las redes sociales, en donde la gente no parece tener empacho alguno en mostrarse ruidosa, desagradable y hasta violenta. Hacer sitio para todo es, en la actualidad, algo muy complicado. Todo es muy angosto, todo está muy apretado y todo el mundo grita empeñándose en ser escuchado.

Apenas reconoces, sin embargo, todas estas totalidades, tu mundo experimenta una expansión sin precedentes y se torna mucho más amplio y espacioso. Es como si tu ser y tu conciencia se abrieran y, a partir de entonces, en tu vida cupiese todo. Ante ti se despliega entonces un mundo lleno de significado que impregna toda tu vida. En esa misma totalidad te hallabas asimismo inmerso antes de reconocerla, pero, al resultarte completamente inadvertida, apenas si contabas con el suficiente espacio. Basta con reconocer su existencia, sin embargo, para que esa totalidad se torne obvia, sepas exactamente cuál es el lugar que te corresponde y reconozcas que el sentido de tu vida consiste en ser uno con esa Totalidad.

El mundo parecía estrecho y abarrotado y tú estabas atrapado en esa cárcel, pero, en el momento en que descubres la Totalidad —una auténtica Gran Totalidad—, descubres un mundo nuevo en el que cabe absolutamente todo. Y no estoy hablando aquí de nada artificial ni ficticio, sino de la profunda e inmensa Totalidad a la que accedes cuando te encuentras en la cabina más elevada de una noria contemplando sin tensión, fricción ni limitación alguna el in-

menso paisaje que se despliega tanto a tu alrededor como dentro de ti. Uno de los comentarios que más he escuchado a las personas que han hecho este asombroso descubrimiento es el siguiente: «Cuando me fundí con todo, sentí, por primera vez en mi vida, la posibilidad de respirar de verdad, pese a haber tenido ante mí siempre esa posibilidad». Y eso es algo que puede aplicarse muy bien a tu vida. Este descubrimiento te proporcionará el espacio suficiente para moverte con libertad y sin trabas y abrazar gozosamente todo lo que aflore en tu horizonte vital. Ya no te sientes entonces arrastrado ni atrapado por cosas y acontecimientos que parecen estar fuera de tu control, sino que eres uno con el universo entero, abrazándolo todo como si se tratase de Dios mismo, porque, desde esta perspectiva en la que «Dios» es la Gran Totalidad, eso es, precisamente, lo que ocurre. Entonces serás todo lo «espiritual pero no religioso» que puedas o, dicho en otras palabras, experimentarás la plenitud que siempre habías anhelado.

Ahora, si te parece bien, podemos comenzar este extraordinario viaje.

Nota:

1. Debo aclarar al lector que, en este punto, estoy equiparando cuidadosamente los términos *Totalidad* y *Espíritu*. Pero en modo alguno me refiero, con ello, al panteísmo (que considera el Espíritu como la suma total del universo manifiesto). Utilizo el término *Totalidad* en el sentido general con el que Nagarjuna en Oriente y Plotino en Occidente se referían, respectivamente, a la Vacuidad y al Uno. Los dos subrayaban la naturaleza radicalmente incalificable de la Realidad Última (algo que también resulta, por cierto, aplicable a esta definición). Como dijo Nagarjuna: «No puede llamársele “Vacío” ni “no Vacío” aunque, para señalarlo, lo llamamos “Vacío”». En cualquier caso, el hecho es que las palabras, los conceptos y los símbolos no sirven para conocer la Realidad Última. Los místicos de todo el mundo, tanto de Oriente como de Occidente, coinciden en que el único modo de conocer la Realidad no consiste en tener una explicación de ella, sino una experiencia directa e inmediata, y los más sofisticados también coinciden en que esta realización es profundamente no-dual (o «no dos»), lo que significa que, en la medida en que se puede poner en palabras (lo que, por cierto, no es mucho), se trata de una no-dualidad, de una «unidad» o de una «totalidad» entre infinito y finito, sujeto y objeto, forma y no forma, manifestado y sin manifestar, espíritu y materia, cielo y tierra, nirvana y *samsara* y bien y mal. Esta no-dualidad es aplicable a cualquier par de opuestos que queramos mencionar (que, en la Realidad Última, son «no-dos», es decir, una *coincidentia oppositorum* o fusión de los opuestos). También se dice que están unificados y que son «Un Solo Sabor» porque buscamos el Fundamento de Todo Ser y «Todo Ser» significa precisamente eso, es decir, tanto la existencia como la no existencia y el ser como el no ser. No hay palabras que puedan expresar plenamente Eso que todo lo abarca y todo lo incluye. Eso solo puede entenderse a través de un despertar y una realización directa de esta «totalidad» omniinclusiva y no-dual. Bien podríamos llamar a esta actitud «panenteísmo» si no fuera porque, tratándose también de una palabra o de un concepto, entra también en la categoría de explicación y no de experiencia directa (razón por la cual la pongo entre comillas). En este libro presentaremos varios ejercicios que pueden ayudarte a experimentar directamente esa «totalidad».

Fuente: Ken Wilber. [EN BUSCA DE LA TOTALIDAD](#) (Kairós, 2025)