

TEORÍA INTEGRAL

La Teoría Integral de Ken Wilber (considerado por muchos como el gran “cartógrafo” de la conciencia), trata de *sintetizar y articular* la esencia de todos los **sistemas de conocimiento** del mundo, tanto orientales como occidentales, participando tanto del legado de las Tradiciones Espirituales como los descubrimientos de la Nueva Ciencia.

La Teoría Integral es una “síntesis” elaborada y aplicada en todos los campos de la experiencia humana, especialmente en el ámbito del **desarrollo y la expansión de la conciencia**.

De toda esta “sabiduría revelada y aplicada”, Wilber nos ofrece un mapa integral que nos permite contemplar, de una manera verdaderamente holística e inclusiva, los aspectos fundamentales que forman parte de **cualquier experiencia que tenga lugar en nuestra conciencia**.

Los aspectos más característicos del mapa integral señalan a:

- Realidades **subjetivas** (lo que sucede en nuestro interior).
- Realidades **objetivas** (lo que sucede en el mundo exterior).
- Realidades **colectivas** (la realidad “consensuada”; realidades comunes que todos compartimos).

Este mapa, de hecho, es tanto una teoría –un marco de referencia-, como una invitación a la práctica. El propósito de la teoría integral es aplicarla y reflejarla en nuestra vida cotidiana. En realidad, este mapa es una invitación a una **nueva manera de vivir “plenamente”**, una nueva forma de existencia humana verdaderamente integral y coherente.

LOS CINCO RASGOS

Los cinco rasgos fundamentales de este mapa son: **cuadrantes, niveles, líneas, estado y tipos**. Este mapa nos ayuda a no soslayar ningún aspecto importante en nuestra práctica.

1. Los cuadrantes.

“La Belleza, la Bondad, y la Verdad son, en todos y cada uno de los instantes, dimensiones de su propio ser, en todos y cada uno de los diferentes niveles de crecimiento y desarrollo.”

Verdad, Bondad, y Belleza. (Conciencia, Amor y Creatividad; Masculino, Femenino, y el Hijo que nace de su encuentro). Cada evento que sucede en el mundo manifiesto posee estas tres dimensiones.

La Verdad, la Bondad y la Belleza son versiones diferentes de una misma Realidad, que puede adoptar los pronombres de la primera, la segunda y la tercera persona (yo, nosotros, ellos-ello). Estas dimensiones son tan básicas que han sido llamadas los cuatro cuadrantes, o **las cuatro dimensiones del ser**.

- **Primer cuadrante:** la dimensión **individual-interior**. El “yo”. Lo subjetivo. (El dominio de la conciencia y la psicología, los pensamientos, los sentimientos y las intenciones.)
- **Segundo cuadrante:** la dimensión **individual-exterior**. El “ello”. Lo objetivo. (El organismo, el cuerpo físico y energético, la conducta.)
- **Tercer cuadrante:** la dimensión **colectiva-interior**. El “nosotros”. Lo subjetivo colectivo. (Cultura y visión del mundo, las relaciones y los significados compartidos.)
- **Cuarto cuadrante:** la dimensión **colectiva-exterior**. El “ellos”. Lo objetivo colectivo. (El entorno, el medioambiente, las estructuras y los sistemas sociales.)

Estas son las cuatro perspectivas fundamentales que integran todo evento, las cuatro formas básicas de contemplar cualquier cosa. **El interior y el exterior de lo individual y de lo colectivo**. Y ser integrales significa incluirlos a todos.

Es importante señalar que los cuatro cuadrantes emergen simultáneamente (*tetra-emergen*), aparecen como las cuatro dimensiones de nuestro *ser-en-el-mundo*. Por lo tanto, los cuatro cuadrantes son *importantes, esenciales, reales e irreductibles*.

Cada uno de los cuadrantes muestra algún tipo de crecimiento, desarrollo o evolución, es decir, todos se despliegan a través de estadios o **niveles de desarrollo**. Por eso mismo, la práctica implica trabajar con todos ellos; tener en cuenta la naturaleza floreciente de cada cuadrante para crecer de manera verdaderamente holística e integral.

En resumen, el enfoque integral implica **el cultivo del cuerpo, la mente y el espíritu, en el individuo, la cultura y la naturaleza**.

2. Los estados de conciencia.

Los tres estados naturales, los más comunes, son: la vigilia, el sueño y el sueño profundo (sueño sin sueños). Otros estados pueden ser: estados meditativos, estados alterados, estados modificados, estados expandidos, experiencias cumbre, visión chamánica, etc.

Una de las características de los estados de conciencia es que son **transitorios**. Los estados de conciencia fluctúan, “vienen y van”; cualquier estado es provisional.

3. Los estadios o niveles de desarrollo.

Los estadios son hitos progresivos y permanentes que jalonan el despliegue evolutivo de nuestro desarrollo.

Los estadios son **permanentes**. Por así decir, es la “modalidad de conciencia” donde uno se encuentra naturalmente establecido (existen varios modelos para cartografiar los estadios, uno de ellos señalaría, por ejemplo, a los estadios egocéntrico, etnocéntrico, mundicéntrico y kosmocéntrico.)

Cuando se consuma un determinado estadio, se establece como una realización duradera. A partir de ese momento, el individuo puede acceder, si lo desea, a las capacidades propias de ese estadio.

Los **estadios** de desarrollo se denominan también **niveles** de desarrollo porque cada uno de ellos representa un nivel de complejidad y organización diferente.

“Complejidad creciente significa conciencia creciente. Cada nivel de conciencia interior va acompañado de un nivel de complejidad física exterior; cuanto más elevada es la conciencia, más complejo es el sistema que la alberga.”

Cuando queremos señalar la naturaleza dinámica y fluida de esos estadios también los referimos como **olas** (los estadios, aunque permanentes, también fluctúan y oscilan entre los estadios anteriores y los posteriores del estadio que ahora “habitamos”.)

El “viaje” de los estados a los estadios.

Todo el mundo puede tener una “experiencia cumbre”, cualquier estado de conciencia alterado o expandido, ya que todos los estados son omnipresentes y siempre es posible acceder a ellos. La cuestión es que “*uno siempre retorna del estado al estadio*”; la experiencia de cualquier estado es **interpretada** en función del estadio en el que uno se encuentra establecido. Por ejemplo, una persona puede interpretar una experiencia cumbre desde un nivel egocéntrico (mi), etnocéntrico (nosotros), mundicéntrico (todos nosotros), o integral (Todo). Sea cual fuere su experiencia, **ésta será asimilada, descifrada y aplicada desde su propio estadio o nivel de conciencia.**

Además, la experiencia cumbre, en su transmisión, puede operarse desde un estadio superior a uno inferior, diluyéndose la esencia de la transferencia del saber al conocer, de la certeza al credo, de lo esotérico a lo exotérico. En esta sencilla ecuación uno puede vislumbrar como la experiencia espiritual puede convertirse en religión, la vivencia en dogma, la certeza en fanatismo y, en definitiva, la vivencia de nuestra Naturaleza Original, del Amor y la Unidad, en algo que promueva el miedo, la separatividad y el conflicto.

Los estadios se despliegan gradualmente, su desarrollo y consolidación responden a *tempos precisos* marcados por el devenir evolutivo. En este devenir, los distintos estadios se asientan sobre sus predecesores, siguiendo una secuencia concreta imposible de saltar (como tampoco es posible pasar de los átomos a las células sin pasar por las moléculas). El desarrollo de cada estadio engloba a sus predecesores. Esto también se conoce como sistema de “jerarquías anidadas”, ya que en su despliegue cada nivel superior trasciende, al tiempo que incluye, a sus predecesores.

“La práctica de los estados superiores actúa como lubricante de la espiral del desarrollo que, al favorecer la desidentificación del estadio anterior, facilita la emergencia del siguiente estadio superior, hasta que uno puede mantenerse en él de manera estable y continua, momento en el cual el estado pasajero acaba convirtiéndose en un rasgo permanente.

*Aunque uno no pueda, en suma, saltarse ningún estadio real, sí que puede acelerar su desarrollo apelando a diversos tipos de prácticas de estados, lo que convierte a la **meditación** y a las prácticas transformadoras en un aspecto muy importante del enfoque integral.*

Cuando más vivimos los estados superiores de conciencia –como los meditativos–, más rápido creceremos y nos desarrollaremos a través de los distintos estadios de conciencia.

Cuando avanzamos en dirección a las olas supramentales, transpersonales, supraconscientes de la evolución, el Espíritu mismo parece sonreír, anunciando su presencia y acabando, finalmente, la enésima ronda del “juego del escondite” con su propio ser y con su propio devenir.”

Falacia pre-post

Otro modelo clásico para referir los estadios de desarrollo se nos presenta en tres grandes arcos: **prepersonal, personal y transpersonal** (o pre-racional, racional, trans-racional).

Este modelo es de gran utilidad a la hora de clarificar lo que se ha dado en llamar la “falacia pre-post”.

Como veremos más adelante, existe una **inteligencia espiritual** que evidencia un crecimiento progresivo a través de diferentes estadios. De ese modo, podemos ver como existe una espiritualidad pre-racional (estadios arcaicos, mágicos y míticos), y una espiritualidad trans-racional (pluralista, sistémica e integral). La diferencia entre ambos estadios, que se hallan separados por el advenimiento de la **razón**, es tan grande como la que existe entre la noche y el día. (De hecho, la razón en sí misma representa un estadio de la inteligencia espiritual).

“Las versiones pre-racional y trans-racional de la espiritualidad parecen ser tan similares que el ojo que no está adecuadamente adiestrado, viendo que ambas son “no racionales”, acaba incurriendo en la falacia pre-trans, y equiparando, en consecuencia, dos dimensiones que se hallan en los polos opuestos del espectro del desarrollo de la conciencia.”

Como hemos visto, los estadios evolucionan hasta llegar a trascender e incluir a sus predecesores. Ningún estadio se puede saltar, todos se tienen que desarrollar y completar. Cuando tratamos de saltar lo personal para llegar a lo transpersonal incurrimos en eso que se ha dado en llamar el “bypass espiritual” (en muchas ocasiones, este bypass puede venir disfrazado de “renuncia” o “espíritu de servicio”).

4. Las líneas o inteligencias múltiples de desarrollo.

Los seres humanos disponemos de una amplia variedad de inteligencias. Estas “inteligencias múltiples” se denominan también **líneas de desarrollo** porque, como vemos, todo fenómeno evidencia un proceso de crecimiento y desarrollo.

Estas inteligencias múltiples señalan a los diferentes rasgos que puede adoptar el mismo proceso de la Inteligencia -como naturaleza implícita de la Conciencia-. Estos rasgos nos permiten señalar, por ejemplo, hacia la inteligencia o línea cognitiva, la emocional, la musical, la kinestésica, la moral, la interpersonal, la estética, la psicosexual, la cardíaca, la espiritual, la línea de las necesidades, la línea de la identidad del yo, la línea de los valores, etc.

Parte de la sabiduría integral consiste en descubrir en qué sobresalimos (cuál es la mejor y más profunda contribución que podemos hacer al mundo), y donde nos cuesta más desenvolvernos (donde podemos enfocarnos para asegurar un desarrollo más equilibrado).

Esta sabiduría integral no tiene que ver tanto con dominar todas las líneas de desarrollo, sino con **ser consciente de ellas**; darnos cuenta en cuáles fluimos y en cuáles nos cuesta expresarnos. Ser conscientes de nuestras “fortalezas” y nuestras “debilidades” nos permite equilibrar y potenciar nuestro desarrollo de una manera más amable y eficaz.

5. Tipos (masculino o femenino)

Cada componente del mapa integral puede desarrollarse siguiendo una modalidad masculina o una modalidad femenina. Se trata de modalidades equivalentes (ni mejor ni peor) que se hallan presentes en todos los estadios o niveles de conciencia.

En este viaje a través de los estadios, los hombres y las mujeres los atraviesan siguiendo una *lógica* diferente, los viven y los expresan con una “voz diferente”.

La **lógica masculina** tiende a centrarse en la autonomía, la justicia y los derechos. La **lógica femenina** tiende a la relación, la comunión, el respeto y la responsabilidad. Lo masculino “mira”, lo femenino “toca”. Lo masculino tiende a la actividad y la individualidad. Lo femenino tiende a establecer vínculos, es más relacional.

Efectivamente, existen las versiones “sanas” y las versiones “enfermizas” de cada tipo o modalidad.

“El principio masculino sano tiende hacia la autonomía, la fortaleza, la independencia y la libertad, mientras que su versión insana o patológica tiende a infravalorar o supervalorar esas virtudes, en cuyo caso, la autonomía se convierte en alineación, la fortaleza en dominio, la independencia en temor patológico al compromiso, y la relación no conduce hacia la libertad, sino que se convierte en un impulso hacia la destrucción que deja al individuo sumido en el miedo.

El principio femenino sano tiende hacia la relación, el flujo, el respeto y la compasión, y su modalidad enfermiza acaba naufragando en cada una de esas dimensiones. En lugar de mantener relaciones, se pierde en ellas, y en lugar de alentar el desarrollo de un “yo” sano en comunión con los demás, pierde el “yo” y se confunde con las relaciones en las que se halla sumido. Entonces es cuando la conexión acaba convirtiéndose en fusión, el flujo en pánico y la comunión en una auténtica empanada. Por eso la modalidad femenina insana no encuentra la plenitud en la relación, sino el caos, en la fusión.”

Cabe decir, que en el hombre y la mujer habitan ambos principios, masculino y femenino, y ambos pueden adoptar una versión sana o enfermiza. Si bien es cierto que, por lo general, el hombre muestra más las tendencias masculinas y la mujer más las femeninas, también los hombres pueden mostrar tendencias femeninas y las mujeres tendencias masculinas, de hecho, en una persona normal, sana, suele darse una alternancia natural y equilibrada entre ambas.

Aunque en cada persona prepondere por naturaleza una tendencia, siempre existe un momento y un espacio para manifestar y balancear a la otra. A medida que nos desarrollamos constamos que este equilibrio se hace más consciente, y más coherente. En el estadio integral, las voces femeninas y las voces masculinas se hallan presentes -conscientes- en cada uno de nosotros, y, en consecuencia, tienden a integrarse.

“Esto no quiere decir que en este estadio empiecen a desdibujarse las distinciones que existen entre lo masculino y lo femenino, y la persona se convierta en un ser andrógino y asexual; lo que sucede, de hecho, es precisamente lo contrario, y los rasgos masculinos y femeninos llegan incluso a intensificarse. Lo que esto significa es que, aunque el individuo siga actuando de un modo predominantemente masculino, o predominantemente femenino, empieza a establecer una relación más amable con ambas facetas de su ser.

Simbólicamente, cuando las serpientes masculina y femenina se encuentran en el chakra de la coronilla, éstas tienden a diluirse en su fundamento-fuente; a la altura de la coronilla las dimensiones masculina y femenina literalmente se funden y se convierten en una. Allí se integran las dos voces de cada individuo, y se da una paradójica fusión entre la autonomía y la relación, los derechos y las responsabilidades, la individualidad y la comunión, la justicia y la misericordia, la sabiduría y la compasión... En suma, lo masculino y lo femenino se encuentran en el Corazón.”

PRÁCTICA INTEGRAL DE VIDA

Después de esta breve introducción a la teoría integral, una parte de nosotros no puede dejar de preguntarse: “y bien, ¿y todo este tostón para qué? A fin de cuentas, ¿a dónde me lleva todo esto?”

La “Teoría Integral” nos lleva a la “Práctica Integral de Vida”, a reflejar y manifestar todo este conocimiento en nuestra vida.

“Integral” significa comprensivo, equilibrado e inclusivo; una **vida integral** alude a una forma de evolución consciente que moviliza todas las dimensiones de nuestro ser.

El enfoque integral implica el cultivo del cuerpo, la mente y el espíritu, en el individuo, la cultura y la naturaleza.

Módulos esenciales y módulos auxiliares.

En síntesis, el trabajo partiría de los que podemos llamar los módulos esenciales, a saber, **el cuerpo, la mente, la sombra y el espíritu.**

La propuesta es muy sencilla: **realizar alguna práctica que atienda a cada uno de estos aspectos.** (La siguiente exposición no pretende hacer una relación exhaustiva de todas las prácticas de desarrollo posibles, muy al contrario, éstas se presentan de una manera muy sencilla y muy genérica.)

- **Cuerpo**

Dieta correcta, trabajo correcto, sueño correcto.

Cuidar la **alimentación**, hacer algo de **ejercicio físico** (disciplinas deportivas, actividades en la naturaleza, artes marciales, hatha yoga, la danza, etc.), y el cuidado del **sueño**.

- **Mente**

Un buen ejemplo del trabajo con el módulo de la mente lo acabamos de llevar a cabo con el estudio de la propia Teoría Integral.

“La teoría integral es una poderosa herramienta de integración mental. [...] La simple intención de ver más perspectivas es una práctica esencial del módulo mental. Despertar una visión más amplia asumiendo perspectivas adicionales. Sin olvidar que toda perspectiva, incluida la nuestra, es tan cierta como parcial. [...] Asumir una perspectiva abierta que le permita observar con curiosidad nuevas formas de ver las cosas.”

El módulo de la Mente incluye aspectos como **la investigación, la reflexión, la indagación, la lectura, la escritura...** En definitiva, el trabajo en este módulo consiste en aumentar la capacidad de asumir perspectivas, la capacidad de “abrir la mente”.

- **Sombra**

El módulo de la Sombra tiene que ver con el **trabajo terapéutico, el trabajo con las emociones.** Este trabajo permite desarticular la represión y reapropiarnos de la sombra.

La sombra es el “lado oscuro” del psiquismo, el “inconsciente reprimido” (no es lo “malo”, sino todo lo que ha sido rechazado y disociado de nosotros mismos).

- **Espíritu**

El módulo del Espíritu asume **prácticas de meditación, de oración, de compasión, de iniciación...** Prácticas que favorezcan la expansión de conciencia y el reconocimiento de nuestra Naturaleza Esencial o Identidad Profunda.

¡Así de sencillo!

Estos módulos esenciales pueden ser acompañados, además, de otras prácticas que se consideren apropiadas en cualquier ámbito de nuestra vida, áreas donde sintamos la necesidad de aplicar conciencia y desarrollo. A estos ámbitos podemos llamarlos **módulos auxiliares**.

Entre otros, podríamos señalar el módulo de la ética, el trabajo, el dinero, la comunicación, la creatividad, las relaciones íntimas, la sexualidad, la familia y el parentaje, la comunidad, la naturaleza, y hasta el módulo del “alma” (viajes iniciáticos, mística, soledad).

ÉTICA INTEGRAL

Cabría señalar que uno de los módulos complementarios especialmente significativo es el módulo de la ética integral, a fin de cuentas ¿qué sentido tendría nuestra práctica si no llega a reflejarse en nuestra vida y nuestras relaciones cotidianas?

Más allá de la ética convencional, más allá de la ética “del bien y del mal” estrictamente cultural -y psicológicamente funcional-, la ética integral consiste en el ejercicio de la **bondad** en nuestra vida cotidiana.

La ética del respeto y la bondad no responde a determinados patrones culturales, sino que nos señala directamente a nuestra **“intuición moral básica”**. La sensibilidad ética es la capacidad de percibir cuál debería ser, en un determinado momento, la acción “correcta” o “necesaria”. Esta sensibilidad agudiza nuestro discernimiento moral, nuestra capacidad de equilibrar opuestos y de tomar decisiones éticas sabias.

*“La ética integral apunta en la dirección general de la tendencia evolutiva del universo (Eros), pero nos arraiga en el respeto hacia la totalidad del espectro, desde arriba hasta abajo, con la intención de preservar la salud y el bienestar de la totalidad (Ágape). Lo que universaliza la ética es el reconocimiento de un impulso evolutivo universal hacia una mayor **profundidad**, por una parte, y una mayor **amplitud**, por la otra.”*

Al final, todos nuestros procesos internos se reflejan en nuestra conducta; *la conducta es la expresión más elocuente y poderosa de nuestra*

ética. Nuestra actitud, nuestras decisiones, nuestras acciones... Esto es lo que finalmente expresa nuestra coherencia o nuestra incoherencia en términos prácticos en nuestra relación con el mundo.

Y, por supuesto, siempre nos podemos equivocar... Una de las claves de la ética integral es la aceptación de nuestra falibilidad. ¿Por dónde, si no es hacia uno mismo, podría comenzar por aplicarse esta bondad?

Siempre es bueno recordar que, en este camino, *camina*mos con dos pies, el izquierdo y el derecho, masculino y femenino. La autocompasión masculina tiene que ver con **el discernimiento y la disciplina**; sabemos que una vida despierta requiere poder tomar decisiones, el arte de establecer límites y fronteras claras, porque, como dice el refrán: “*rio sin riberas difícilmente desemboca en el mar*”. A falta de autocompasión masculina, es muy probable que nuestra práctica se diluya y vaya a la deriva. Y, por otro lado, la autocompasión femenina es capaz de abrazarnos en cada fase de la práctica, en una **aceptación compasiva e incondicional**. Este es el arte, la gracia, de caminar con los dos pies: con rigor y con benevolencia, con firmeza y flexibilidad, con disciplina y amabilidad.

ASPECTOS PRÁCTICOS

A la hora de diseñar nuestra práctica integral conviene tener en cuenta ciertos aspectos:

- Incluir en nuestro proceso de desarrollo al menos una práctica de cada **módulo esencial**.
- Asumir consciente y responsablemente un **estilo de vida ético**.
- Tener en cuenta la posibilidad de realizar alguna práctica de los **módulos auxiliares**.
- Diseño personalizado. Para la adecuada personalización de la práctica es importante tener en cuenta nuestra especial **tipología individual**. Las prácticas que sintonizan con nuestro tipo de personalidad suelen ser más agradable y eficaces. De hecho, tal vez la naturalidad y la autenticidad sólo sean posibles cuando nuestra práctica esté alineada y sea congruente con nuestra tipología individual.
- *El diseño no debería ser excesivamente estricto ni excesivamente laxo*. La clave sería: “*ni tensar mucho ni aflojar demasiado*”.
- Nuestras prácticas, en cierta medida, tienen que hacernos **disfrutar**, ¡pongámonos las cosas fáciles!

“No es fácil empezar algo nuevo y perseverar. Para ello es necesario un firme compromiso y una gran autodisciplina. Habitualmente son necesarios 90 días para establecer un nuevo hábito sano. Pero, una vez instalado un nuevo surco en la pauta de su vida, resulta mucho más sencillo mantenerlo.

El mismo hecho de que la práctica genere cambios distorsiona el status quo de la experiencia previa. Cualquier sistema trata de recuperar el equilibrio anterior, razón por la cual la práctica moviliza la resistencia a la práctica. Así pues, los malos días forman, al igual que los buenos, parte intrínseca de la práctica. Sencillamente, honre su intención de practicar.”

Desde mi punto de vista, lo que más destacaría de este modelo es su **flexibilidad**; no solo permite, sino que alienta a cada persona a encontrar su propia receta, su propia experiencia de desarrollo en la vida y la conciencia. Se trata de un modelo abierto que en el fondo apunta a la **libertad y la responsabilidad**.

Esta flexibilidad, además, favorece lo que para mí representa un elemento clave en toda esta “aventura del despertar”, que no es otra cosa que **DISFRUTAR**.

Desde este disfrute y esta libertad me permito asumir este ofrecimiento y abrirlo si cabe todavía más, considerando, sencillamente, la Vida Integral como una **invitación**, como una **posibilidad**: la posibilidad de una vida en la conciencia y la coherencia, la invitación a una vida desde el Corazón.

LA PARADOJA DE LA PRÁCTICA

¿Dónde emerge todo lo que ahora estamos experimentando, pensando, sintiendo, escuchando o viendo?

Lo hace en el Yo universal, en la Conciencia que realmente somos.

El núcleo del “yo” es el Testigo silencioso, sereno, inmutable e inmortal.

Ese “Yo del yo” es la dimensión universal básica de todo lo que es y de toda identidad individual.

La gran búsqueda de la perfección espiritual no solo es una pérdida de tiempo, sino una colosal imposibilidad. Y esto es así porque el Yo iluminado se halla siempre presente, como el Testigo de éste y de todos los momentos. Usted no puede provocar nada que no esté ya aquí. De hecho, usted no puede iluminarse. Lo que si puede hacer es despertar una buena mañana y confesar que siempre ha estado iluminado, que siempre ha estado jugando al gran juego del escondite con su propio Yo.

Todo está ya absolutamente bien tal como es y tal como somos (Ser). Pero, a pesar de ello, siempre queremos más bondad, más verdad y más belleza (Devenir).

La verdad absoluta de la identidad coexiste con la verdad relativa de la singularidad de cada persona.

Por una parte, ya somos lo que somos, y por otra, nos esforzamos en expandirlo; somos el buscador y somos lo buscado. Saboreamos la perfección del presente y a la vez seguimos el impulso de la evolución que nos invita a crecer continuamente.

Absoluto y relativo, Yo y yo, perfección y evolución, silencio y práctica. La práctica es así de paradójica.

Nuestra salud esencial depende de la relación que mantengamos con la paradoja fundamental de que todo cambio ocurre dentro del no-cambio, de que toda transformación brota de la quietud, y de que toda práctica se mueve dentro de la perfección.

SEMILLAS DE UNA “TEORIA INTEGRAL”

Usted, pues, no solo es Conciencia pura. También es una especialísima refracción de la Luz universal, un aroma muy concreto de la Conciencia universal, y una encarnación muy singular de la Conciencia universal y de la apasionada Energía de la Vida.

Lo transpersonal se manifiesta más plenamente a través de lo personal. No deberíamos pues, para despertar a lo trascendente, esforzarnos en anular nuestra singularidad. De hecho, lo cierto es precisamente lo contrario. Tenemos que aceptarnos y perdonarnos por ser el personaje –a veces torpe y a veces encantador- que parecemos. Tenemos que perdonarnos nuestras asperezas, nuestros traumas y nuestras pautas neuróticas.

Nuestra singularidad no es mas que el modo en el que la Esidad omnipresente decide manifestarse a través de nosotros.

El individuo libre permite que la Esencia universal resplandezca a través de su singularidad, incluidas aquellas cuestiones más extrañas, curiosas o frágiles. Y es que, cuanto más nos aceptamos a nosotros mismos, más plenamente podemos manifestar el Amor, la Luz y la Conciencia del Espíritu.

La entrega a nuestra expresión única y particular aumenta nuestra capacidad de encarnar la Energía universal y la Conciencia de la Vida.

Solo contamos con las cartas que el destino nos ha repartido. Si no aceptamos las cartas que el destino nos ha dado (nuestras tendencias,

nuestras habilidades y debilidades, nuestros genes, nuestro karma y nuestras pautas de consciencia), no podremos jugar nuestra mejor baza, y acabaremos atrapados en la culpa, el resentimiento y el odio hacia nosotros mismos. La cuestión no consiste en tener cartas mejores, sino en saber jugar con las que contamos del modo más inteligente, cuidadoso y creativo posible.

El primer paso, pues, consiste en aceptar las cartas que nos han tocado. Abramos nuestro corazón a la idiosincrasia singular, extraña, noble, trágica o cómica del personaje que se expresa a través de nosotros, y aprestémonos a vivir la vida que nos ha tocado. Esa aceptación es la única condición que puede permitirnos asumir sincera y auténticamente la singular –y perfecta- oportunidad que supuso nuestro nacimiento.

La conciencia puede cambiar, transformarse, modificarse, expandirse, contraerse, estabilizarse, disolverse y resucitar. Pero, por más que todo sea diferente, seguirá siendo exactamente igual que siempre.

[Teoría Integral elaborada por Ken Wilber, y desarrollada por Terry Patten, Adam Leonard y Marco Morelli]