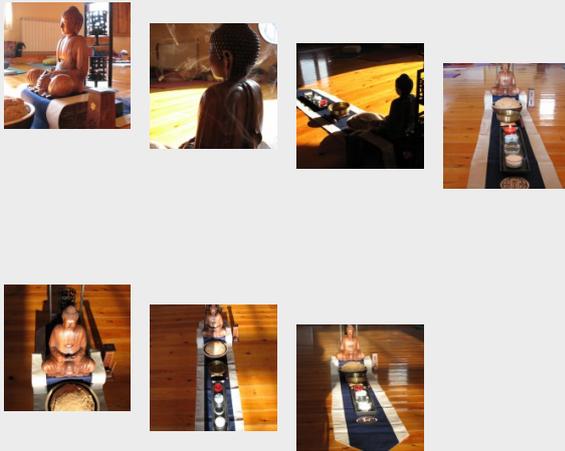


## Centro simbólico: Toni Pou



---

---

## Svâdhyâya

El alma del yoga: yama y niyama aquí y ahora

Cuarto Niyama: SVÂDHYÂYA

svâdhyâyâdistadevatâsamprayogah

(Yoga Sûtra, II.44)

Definición de svâdhyâya: Sva significa “uno mismo” y adhyâya, “estudio”, por lo que la traducción literal de svâdhyâya es “el estudio de uno mismo” o, como dice Desikachar en el primer aforismo de Sâdhanapadâh, el segundo libro del Yoga Sûtra, “la capacidad de examinarnos a nosotros mismos”. Maréchal, abundando en este sentido, traduce svâdhyâya como “interioridad”, y la define como “esta otra disciplina cotidiana de la búsqueda y el descubrimiento de lo más profundo del yo,

principalmente a través del recogimiento, el silencio y la reflexión". Pero svâdhyâya también tiene otra interpretación, que es la de estudio de los textos y recitación de mantras, como recogen Maréchal y Desikachar en diferentes textos. Así, Desikachar, en el aforismo II. 32 del Yoga Sûtra traduce svâdhyâya como "el estudio y la necesidad de revisar y evaluar nuestros progresos." Y Maréchal dice: "La repetición del nombre del Señor -El que es la fuente de todo conocimiento-, la recitación y el estudio de los textos sagrados y la escucha atenta de enseñanzas dadas por el guía constituyen los otros aspectos importantes del proceso." Esta segunda interpretación nos remite a la tradición de otros tiempos y lugares. Aunque esta tradición continúa en determinados ámbitos, en el resto de mundo svâdhyâya tiene más el significado de recogimiento e interiorización que de recitación y memorización de textos, una práctica que, a pesar de su deslumbrante eficacia, no se considera en la mayoría de las escuelas de yoga actuales. Sea como fuere, este niyama nos habla de una vuelta hacia dentro, de una escucha profunda facilitada por la purificación de shauca y por la disciplina de tapas y a partir de la cual pueden surgir de manera natural no solo dhyâna, la meditación, sino las cualidades morales que se engloban en yama ya que al examinarnos a nosotros mismos estamos eliminando la sombra que impide que nuestra luz se manifieste. El contentamiento, santosa, será una consecuencia y a la vez una prueba de que no hemos errado en este proceso, un proceso que, si permanece incontaminado, nos llevará antes o después a Îshvarapranidhâna, el abandono ante lo

Superior, conocido como devoción.

Svâdhyâya aquí y ahora: Tengo asociada la interiorización al contacto con la naturaleza, aunque en realidad, el impulso de recogimiento o por mejor decirlo, el don, puede suceder en todos los ámbitos. Sin embargo, todas las tradiciones místicas han hecho hincapié en la soledad y el aislamiento que proporciona la naturaleza como una buena ocasión para encontrarnos con lo más auténtico de nosotros. Los monjes taoístas de la antigüedad se ganaron el sobrenombre popular de “vagabundos de las nubes” por su costumbre de errar por las montañas, lo que contribuyó, además de a su realización, al descubrimiento de gran cantidad de hierbas alimenticias. Salvo en algunos casos, los monasterios se han erigido en parajes solitarios, y los ascetas se han retirado a las montañas y a los bosques para habitar en soledad. Como en tapas, para el practicante o estudiante de yoga la forma de abordar svâdhyâya aquí y ahora dependerá mucho de la medida en la que esté muy integrado o no en el actual sistema de consumo. Porque aquí y ahora nos encontramos con un sistema de vida en el que vivir cerca de la naturaleza es, en la mayoría de los casos, una opción de ocio, mientras que la vida cotidiana transcurre en ciudades más o menos ruidosas, más o menos agresivas y más o menos alienantes para el individuo. Si a esto añadimos el enorme grado de consumo en el que un habitante de la ciudad incurre sin darse cuenta, comprenderemos por qué tanta gente paga por acudir a lugares o a talleres donde se les ofrece ese momento de sosiego que ellos no han sido capaces de preservar. La dificultad que estriba en estos intercambios de fin de semana, cuyos

anuncios proliferan en revistas, tiendas y restaurantes, es que el dinero pagado no garantiza el éxito, como en otro tipo de servicios. Es cierto que la interiorización requiere paz exterior; pero si no hay dentro de uno mismo un cierto nivel de consciencia, el silencio y la soledad pueden poblar de monstruos nuestra mente y hacer que ese retiro, tan buscado, se convierta en un infierno. El secreto no sería, por tanto, "comprarse" un retiro o unas vacaciones, sino acudir a él o a ellas con una actitud de humilde indagación y con una gran apertura para experimentar lo que quiera que sea, sin ideas de éxito o fracaso y sin juzgar desde el primer resultado o reacción. La capacidad de interiorización está relacionada con la capacidad de asumir, sin asustarnos, lo que vamos a ver en nuestro interior. Y también con la capacidad de dar la espalda a las innumerables ofertas de evasión que nos proporciona la sociedad actual. De estas, hay algunas más evidentes y otras más sutiles, como pueden ser las que nos ofrecen precisamente esa paz o ese conocimiento que nosotros buscamos prometiéndonos unos fáciles resultados, sin tener en cuenta de todo camino interior requiere un considerable sacrificio y esfuerzo personal. También ahora más que nunca proliferan los cursos, las aproximaciones a un conocimiento para el que no se nos exige "revisar y evaluar nuestros progresos" sino sólo pagarlos y que, por lo tanto, no pasa de ser superficial. Y es fácil ir de uno a otro, picando aquí y allá para poder hablar de todo sin tener nada totalmente asimilado. En último término, la interiorización y el estudio son un medio, no un fin en sí mismo. En varios aforismos del tercer libro

del Yoga Sûtra, Vibhûtipadâh, en concreto el 37, el 50 y el 51 Patanjali nos previene acerca de la tentación de quedarnos fascinados por los conocimientos adquiridos con el estudio o por esa mejora de nuestra vida personal que suele ir pareja a una mejora en el autoconocimiento. Una forma de evadirse de una interiorización completa es dar por bueno el punto al que se ha llegado y quedarse ahí “a mitad de camino”, como dice Mariana Caplan en su magnífico libro. Esta evasión es, por oculta, más difícil de combatir y en esta época de apariencias y de consumo es particularmente frecuente.

Disfunciones de svâdhyâya: De acuerdo con lo dicho anteriormente, svâdhyâya por defecto supone una dificultad a la hora de profundizar tanto en el estudio como en la autoindagación, dificultad que puede ser consecuencia de samsaya, la indecisión o de pramâda, la impaciencia, dos de los nueve obstáculos de los que nos habla Patanjali. En su anteriormente citado artículo, “Los 9 obstáculos en el camino del Yoga”, Arjuna Peragón define samsaya como “la duda y la incertidumbre que aparece cuando el camino se pone difícil”. Esto pasa siempre, antes o después, con cualquier camino que (atención al significado literal de la frase) “merezca la pena”. Y especialmente sucede en el camino espiritual, que no se distingue precisamente por unas gratificaciones inmediatas. De nuevo Arjuna Peragón: “Uno, tal vez, no está dispuesto a hacer más sacrificios, o piensa que se ha equivocado de camino porque no lo tiene claro. Es posible que aparezca otro camino que promete liberación con menos esfuerzo, y evidentemente así no avanzamos. La duda es una actitud que corroe nuestra esperanza. Es por ello que tenemos que

vencerla con fe y coraje". En sus clases, Arjuna suele proponer la metáfora de quien, para buscar agua, cava diez pozos de un metro en lugar de uno de diez metros. Esta sería la mejor imagen para ilustrar lo que estamos diciendo. Pero además, nuestra resolución por adoptar la actitud de svâdhyâya puede verse amenazada por otro obstáculo, pramâda, que Arjuna define como "prisa o impaciencia". En el mismo sentido de ese afán por "conseguir" que caracteriza nuestra época, dice Arjuna que "tenemos en nuestro inconsciente la idea, nos lo repiten hasta la saciedad en la publicidad, que todo es fácil, tener un coche, una casa, lo que sea. Se nos enmascara el otro lado de la moneda, que todo requiere un esfuerzo y que ese esfuerzo da unos frutos pero siguiendo las leyes de la vida, con sus procesos, sus ritmos, sus tiempos, y no la ley de ego que lo quiere todo ahora." En efecto, svâdhyâya es una disciplina especialmente útil para desenmascarar al ego, tanto en el caso de que este se muestre impaciente por un "logro" como en el caso de que se refugie en esos "logros" como luego veremos. No hay que olvidar nunca que, junto con la práctica, el otro pilar del yoga es el desapego por los frutos de la acción.

Como en los anteriores niyamas, svâdhyâya por defecto es mucho más evidente que la disfunción contraria, svâdhyâya por exceso. Esta puede enmascararse en una conducta aparentemente impecable, de estudio, profundización y responsabilidad que, sin embargo, no es resultado tanto de un amor por la práctica sino de un temor a confrontar esta con el día a día, un miedo profundo a poner a prueba lo que sabemos y lo que somos en el contacto con los demás.

Una vez más propongo el Eneagrama para ilustrar esta disfunción, en este caso el eneatispo Cinco, cuya pasión es la avaricia como consecuencia de su pérdida de contacto con la Santa Omnisciencia. El Cinco siente que para reconstruir su mundo ha de recluirse en un lugar donde acumule todo el conocimiento posible y donde no quepa nadie más que él. En su gruta de ermitaño que ha escapado a una catástrofe, controlará por medio del saber el caos exterior, en el que se aventurará lo menos posible.

Naturalmente, el eneatispo Cinco siente una gran aversión por compartir ese saber que ha acumulado, ya que con él compartiría también el control de un mundo que se le antoja terrorífico. En este caso, el ermitaño no es alguien que avance hacia una mayor comprensión del entorno, sino alguien que huye de él y que atesora el conocimiento como un poder defensivo. En la medida en que lo posee se siente superior a los demás y de ahí que no quiera "privarse" de él para "dárselo" a los otros, ya que entonces disminuiría esa diferencia que a él le resulta tan segura y reconfortante. La virtud asociada al eneatispo Cinco es la generosidad, que brota naturalmente cuando en el camino hacia su interior aprende a asumir y a aceptar su miedo a los demás y comprende que, si el conocimiento no se comparte, se pudre y pudre a quien lo retiene. No hay conocimiento más completo que el del amor y este será el arma más eficaz para superar esa sensación de orgulloso aislamiento que oculta una dolorosa sensación de no ser capaces de relacionarse con el otro. A la hora de abordar svâdhyâya hemos de tener presente que cualquier indagación o estudio, aunque se refiera a las cosas más altas, ha de estar refrendada por su puesta en escena en

nuestra vida cotidiana: Si no, esa disciplina, que está hecha para ampliar nuestros horizontes, nos encerrará en los límites de nuestro egoísmo.

Frutos de svâdhyâya: La cita que encabeza este capítulo dice literalmente: “a través del estudio de uno mismo con la deidad personal unión.” Desikachar lo interpreta como: “El estudio, llevado a su más alto grado, nos acerca a fuerza superiores que ayudan a comprender lo más complejo. A más eficaz es nuestro estudio, mejor comprendemos nuestras debilidades y nuestras fuerzas. Debemos aprender a acabar con nuestras debilidades y a hacer el mejor uso de nuestras fuerzas. Entonces no hay límite para nuestra comprensión.” Podríamos decir entonces que el verdadero premio al svâdhyâya es el conocimiento de uno mismo. La interiorización cuidadosa y con un propósito de claridad nos revela una realidad sobre nosotros mismos que podemos ampliar al resto de las cosas. Dice el libro del Tao: “Sin salir de casa se conoce el mundo”, y alguien que emprende con resolución y con pureza de intenciones su aventura interior está preparado para emprender cualquier otra aventura, pues el mundo exterior no es más que un reflejo de nuestro propio mundo. He notado que en svâdhyâya, el niyama más próximo a Îshvarapranidhâna, los comentarios tienden a interpretar ese encuentro con uno mismo de forma especialmente imaginativa. Así, en el Yoga Bhâsya, (s. V) se dice: “Dioses, sabios y seres celestiales aparecen ante quien lleva a cabo el estudio de sí mismo y le prestan su ayuda.” Más ajustado a la iconografía actual, dice Maréchal: “La interioridad, cuando es ajustada y sacada adelante con todos sus componentes, hace

descubrir el camino personal que ilumina la vida interior. El mismo Señor penetra en la intimidad del yogui con una forma singular, la que conviene más. Lo acompaña personalmente e ilumina su camino.” Un comentario que podría plantear alguna dificultad al practicante de yoga que no comparte la creencia de la existencia de Dios o de los dioses. Georg Feuerstein hace la diferencia entre lo que el practicante puede percibir en una experiencia meditativa y el auténtico samâdhi: “A través del estudio de sí mismo o penetración intelectual en los niveles del significado más profundo de una escritura concreta y su deidad escogida, el yogui toma contacto con tal dios o diosa. Esto sucede bajo la experiencia meditativa. Obviamente esto no debe tomarse erróneamente como significado de unión con ??vara. Tal noción es extraña al yoga clásico.” Digamos que, independientemente de esta forma de expresarlo, los frutos de svâdhyâya pasan por una nueva manera de percibirse a uno mismo y esa nueva percepción podría asimilarse al descubrimiento de algo maravilloso que nos renueva y mejora y hace que nada nos resulte imposible. De nuevo Maréchal: “El conocimiento de sí mismo, una confianza total, la paz, la estabilidad y una certeza humilde y sin fallo embargan ahora el corazón de quien ha realizado este encuentro luminoso y maravilloso.”

En todo caso, el conocimiento de uno mismo pasa por una etapa de recogimiento en la que descubrimos la propia sombra. La aceptación amorosa de esta es condición indispensable para que se transforme en luz. La sombra desconocida y rechazada está en el origen de las dificultades para

realizar las cualidades que componen yama. Su conocimiento y aceptación nos ponen en contacto con istadevatâ ese "dios personal" que es nuestra auténtica naturaleza de luz.

Lao Tse, de quien se sabe tan poco que su biografía ha pasado a la leyenda, nos habla continuamente de la vida eterna, lo cual ha hecho que muchas personas temerosas de morir identificasen ese concepto con el de inmortalidad. En el verso 33 del "Libro del Camino y de la Virtud" que es la traducción que más me gusta de "Tao Te King", el Viejo Maestro nos da una imagen bellísima, que he subrayado, para vencer el miedo a la oscuridad, esa otra mitad de la que estamos compuestos:

Conocer a los otros es inteligencia;

conocerse a sí mismo es verdadera sabiduría.

Ser maestro de otros es fuerza;

ser maestro de sí mismo es verdadero poder.

Si comprendes que tienes suficiente,

eres auténticamente rico.

Si permaneces en el centro

y abrazas la muerte de todo corazón,

perdurarás siempre.

Svâdhyâya, El Ermitaño del Tarot de Marsella

El Ermitaño representa entre otras cosas la sabiduría y la serenidad asociadas a la

vejez, y también la soledad y la meditación. Por eso, su figura nos remite a la interiorización que se requiere tanto para el estudio como para el autoexamen.

Luisa Cuerda

NOTAS:

Yoga Sûtra, pág. 63.

Viniyoga II, págs. 22 y 23.

Yoga Sûtra, pág. 84.

Viniyoga II, pág. 23.

La traducción que hace Desikachar de parte de estos aforismos es: (...) Pero para alguien que busca únicamente un estado continuo de Yoga, los resultados del samyama son obstáculos en sí mismos" (III.37). "La libertad, fin último del Yoga, solo se alcanza si se abandona el deseo de adquirir conocimientos extraordinarios (...)" (III.50). "La tentación de aceptar la consideración social, consecuencia de los conocimientos adquiridos por samyama debe ser superada. De otro modo uno se enfrenta a las mismas consecuencias desagradables que proceden de todos los obstáculos que se levantan a lo largo de la vía que conduce al estado de Yoga" (III. 51). El samyama, que se define en el aforismo 4 del libro III del Yoga Sûtra, es práctica de concentrarse totalmente en un objeto, de forma continua y exclusiva, hasta la integración en él o samâdhi.

A mitad de camino. La falacia de la iluminación prematura, Mariana Caplan.

Editorial Kairós (Barcelona, 2004). En adelante, A mitad de camino.

Yoga Sûtra, I.30.

<http://www.concienciasinfronteras.com/PAGINAS/CONCIENCIA/9obstaculos.html>

Yogadarshana, textos en pdf, Yoga Sûtra, II. 44.

Yoga Sûtra, pág. 91.

Verso 47 del Tao Te King, en la versión de Richard Wilhelm. Edicomunicación S.A. (Barcelona, 1994).

Yogadarshana, textos en pdf, Yoga Sûtra, II. 44.

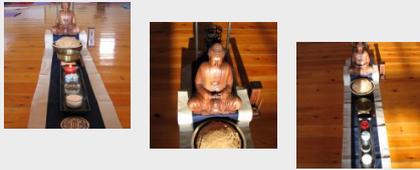
Viniyoga II, pág. 26.

Yogadarshana, textos en pdf, Yoga Sûtra, II. 44.

Viniyoga II, pág. 26.

Versión de Stephen Mitchell.

Blog de Luisa Cuerda



---

---

## El Yoga de las perspectivas primordiales

El modelo integral

El modelo integral de Ken Wilber trata de incluir e integrar la mayor cantidad de verdades de distintas disciplinas y ramas del conocimiento como es posible. Desde el punto de vista de este modelo integral, una visión abarcante hoy en día debería incluir, al menos, los diferentes niveles de consciencia, tal como se manifiestan en lo individual y en lo colectivo, en lo subjetivo y en lo objetivo (los cuatro cuadrantes o las perspectivas de 1ª, 2ª y 3ª persona); las diferentes líneas o aspectos que se desarrollan a través de los distintos niveles en cada uno de los cuadrantes; los diferentes estados en cada cuadrante y los diferentes tipos dentro de cada nivel.

En definitiva el modelo integral trata de incluir las distintas aportaciones de la premodernidad, la modernidad y la postmodernidad, lo cual es posible porque hoy en día tenemos acceso al conocimiento de todas las culturas y tradiciones.

De la premodernidad tomamos la Gran Cadena del Ser, complementada por el conocimiento actual más detallado de los distintos estadios en cada una de las líneas que recorren esa Gran cadena, así como con la comprensión de la evolución y de los correlatos materiales de la consciencia. De la filosofía postmoderna tomamos la comprensión de tener en cuenta los marcos interpretativos, es decir los contextos culturales y sociales, o sea la comprensión de que la consciencia no solo es algo individual, también es algo moldeado social y culturalmente.

Desde punto de vista espiritual la importancia del modelo integral es que nos da un mapa más detallado del samsara (la manifestación), que nos ayudará a trascenderlo más fácilmente encontrando el nirvana (la consciencia infinita sin forma). En el siguiente paso, el de la integración de samsara y nirvana, nos ayudará a que esa integración sea más abarcante y compasiva, pues estaremos teniendo en cuenta la mayor cantidad de aspectos posibles en nuestro abrazo. El asunto es que los elementos del modelo integral representan aspectos reales del Kosmos que si no tenemos en cuenta nos pueden influir o sabotear de forma inconsciente.

La "fase 5" del modelo de Ken Wilber o el

modelo integro post-metafísico

Todo lo visto representa la fase 4 del trabajo de Wilber (para más detalles ver mis ponencias de años pasados: <http://207.44.196.94/~wilber/es/villar-es.html> y [http://207.44.196.94/~wilber/es/jornadas\\_I\\_2\\_villar.html](http://207.44.196.94/~wilber/es/jornadas_I_2_villar.html) ) y es ligeramente reinterpretado en lo que muchos llaman (también Wilber a veces) Wilber 5 o post-metafísica integral y su contrapartida práctica, el pluralismo metodológico integral. Este modelo trata de liberar a la visión espiritual de todo su bagaje premoderno (metafísico) para que pueda ser legítima y sobrevivir en el mundo moderno y post-moderno.

Así como el mito y el dogma son el material de la religión metafísica, la experiencia directa y la ciencia profunda son la base de una espiritualidad post-metafísica. Gran parte de los filósofos perennes ya usaban métodos post-metafísicos, y por ello sus comprensiones son bastante válidas. Pero muchas de sus interpretaciones eran metafísicas, porque aquel era el marco interpretativo disponible en aquel momento.

Por ejemplo, para las tradiciones espirituales el desarrollo espiritual consiste en re-descubrir niveles preexistentes que fueron creados durante la involución. Para la modernidad y, sobre todo, para la post-modernidad, nada es preexistente y, por lo tanto, redescubierto, todo es construido.

Lo que se requiere es una reconstrucción post-metafísica de las tradiciones espirituales, una forma de derivar los aspectos básicos de la visión espiritual-

del satori o la salvación como una “vuelta a casa” a la existencia de niveles u olas de consciencia- pero sin postular realidades ontológicas preexistentes (que solo podríamos justificar mediante especulación metafísica). Si no podemos hacer eso, entonces la espiritualidad no tendrá respetabilidad intelectual en el mundo moderno y postmoderno.

La cosa es que en cualquier momento dado, los estados superiores están disponibles colectivamente, aunque los estadios superiores no lo estén (no obstante, estos estadios superiores pueden ser forjados en formas particulares por individuos o sangas); pero cuantos más individuos entren en los estados superiores, se vuelven más fácilmente disponibles como estadios colectivos (o hábitos Cósmicos), estadios que parecen a priori pero son realmente a posteriori—esta es la esencia de la explicación post-metafísica de los potenciales más elevados sin considerarlos como preexistentes. Así que los distintos niveles de consciencia serían algo plástico en gran medida, y la “Gran Cadena” es solo un vasto gradiente morfogenético de potenciales, y no un conjunto de niveles predeterminados a través de los cuales la humanidad debe pasar en su camino hacia la Realización. No obstante, una vez que un nivel de consciencia emerge en suficiente gente, entonces ese nivel se transforma en un patrón Cósmico para el desarrollo futuro, y se vuelve un nivel fijo a atravesar en el desarrollo.

La filosofía premoderna era metafísica (i.e. asumía sin problemas la existencia ontológica de varios planos, niveles y reinos de realidad trascendente); sin

embargo la filosofía moderna es primariamente crítica ( investiga las estructuras del sujeto conocedor y pone en duda el estatus ontológico de los objetos del conocimiento), y así la modernidad trajo una actitud crítica muy saludable sobre este tema, (aunque se pasó en su celo crítico y muchas veces eliminó todos los objetos de conocimiento excepto los materiales). Como hemos mencionado, el problema de las tradiciones espirituales (y las aproximaciones metafísicas) es que tienden a tomar los niveles de consciencia como preexistentes, independientemente del preceptor de esos dominios. Pero la investigación moderna y post-moderna ha mostrado como los trasfondos culturales y las estructuras sociales moldean profundamente la percepción en todos los dominios. De esto no podía ser plenamente consciente la filosofía perenne por que no diferenciaba lo suficiente los cuatro cuadrantes. Por todas estas razones, hablar de los niveles como realidades ontológicas independientes es muy problemático, y por ello Ken Wilber tiende a enfatizar las facetas epistemológicas de los niveles de consciencia sobre las meramente ontológicas.

El modelo post-metafísico solo admite que algunas cosas podrían ser preexistentes desde la involución, serían patrones realmente arquetípicos (o prototípicos) que podemos suponer razonablemente que existen desde antes del comienzo de la evolución, es decir, desde antes del Big Bang. Hay una forma mitológica que nos puede ayudar a expresar lo que no puede ser explicado conceptual o dualísticamente: cuando el Espíritu se “arroja a sí mismo hacia fuera” (a eso se le llama involución) para crear

este universo particular deja vestigios y reverberaciones de esa expulsión Cósmica. Estos vestigios constituyen muy poco del contenido de las formas, las entidades y los niveles. Son más bien un enorme campo morfogenético que atrae gentilmente (Ágape) hacia niveles más amplios y profundos, una atracción que se manifiesta como Eros en todos los holones. (así que Ágape es el Espíritu tirando de todos los holones hacia sí, lo que produce Eros, o el impulso de todas las cosas hacia el Espíritu, por lo tanto son la dos caras del mismo impulso). Todas las cosas son Espíritu jugando a ser Otro. Por ello en todas las cosas está Eros, el impulso de encontrar el Espíritu. En el plano relativo eso se manifiesta como la tendencia a alcanzar niveles más profundos, diferenciados y abarcantes. Los holones tratan de buscar en el tiempo lo que al final solo puede encontrarse más allá del tiempo. Si todos los holones tienden hacia el Espíritu, el Espíritu también desciende hacia los holones, y a eso se le llama Ágape. Además de Ágape y Eros, ¿hay más cosas preexistentes desde la involución? Podemos suponer que hay otras:

– Un gradiente morfogenético en el reino manifiesto. Esto se refiere a la curvatura del espacio/tiempo a través de todas las formas posibles de la matriz AQAL: Eros opera a través de un gradiente de creciente inclusividad. Este gradiente (torpemente expresado por las tradiciones premodernas como una serie de niveles y planos preexistentes que van de la material al Espíritu, la “gran cadena del Ser”) representa una inclinación del universo hacia Dios. La involución crearía, no una serie de niveles prefijados, si no un enorme campo morfogenético de potenciales,

definidos no por sus contenidos y formas prefijados si no por su posición relativa en el deslizante campo.

– Ciertas formas o patrones prototípicos. Por ejemplo, muchos físicos postulan que ciertas leyes físico-matemáticas como preexistentes, pues ya actuaron en el mismo momento del Big Bang. Ken Wilber propone que los 20 principios que siguen todos los holones son la formas residuales del Gran Sueño, ecos del Gran Olvido que puso esta ronda en movimiento, formas involucionarias que fueron tatuadas en la piel traslucida del radiante Kosmos en su puesta en marcha.

Debemos ser muy cuidadosos de no confundir las cosas existentes a priori porque han emergido en la evolución- que no son pre-existentes eternamente, si no creadas por la historia temporal, caótica y evolutiva y legadas al futuro como hábitos que entonces son existentes a priori en un sentido temporal- y las cosas existentes a priori desde la involución, que son lo que debes tener antes de poder tener cualquier otra cosa, y, por lo tanto, parecen existir desde o antes del Big Bang.

Como vemos en la versión metafísica en la involución el Espíritu ya deja casi completamente fijadas las reglas del juego de la evolución. La visión post-metafísica del Espíritu ve el asunto de forma más creativa: ciertas reglas de juego muy básicas son creadas al principio, el resto va surgiendo creativamente en la evolución.

(Paréntesis: los 20 principios holónicos

Los 20 principios son simplemente algunas de las tendencias de los sistemas en evolución donde quiera que los encontremos;

son «patrones kosmicos». No hay nada sacrosanto acerca del número «20». Algunos de estos son simplemente definiciones, otros son tendencias reales. El principio 2 tiene realmente 4; el 12 tiene 5 (son 19); hay 3 adiciones (22); pero al menos dos principios son simples definiciones (e.g. 7, 9), lo que da a cerca de 20. Pero el lector interesado puede probablemente encontrar más que añadir (o eliminar)...

1.- la realidad como un todo no está compuesta de cosas o procesos, sino

por holones (totalidades que son partes de otras totalidades; e.g los átomos son partes de moléculas, que son partes de células, que son partes de organismos, etc.).

2.- los holones muestran cuatro capacidades fundamentales:

autopreservación (individualidad),  
autoadaptación (comuni3n),  
autotrascendencia (eros) y autoinmanencia (agape).

3.- los holones emergen.

4.- los holones emergen holárquicamente.

5.- cada hol3n emergente trasciende pero incluye a sus predecesores.

6.- lo inferior establece las posibilidades de lo superior; lo superior

establece las probabilidades de lo inferior.

7.- el número de niveles que comprende una jerarquía determina si esta

es «superficial» o «profunda» y el número de holones en un nivel dado

le llamaremos su «extensión».

8.- cada nivel sucesivo de la evolución produce mayor profundidad y

menor extensión.

Adición 1: cuánto mayor es la profundidad de un holón, mayor es su grado de consciencia

9.- destruye un holón de cualquier tipo y habrás destruido todos sus

holones superiores y ninguno de los inferiores.

10.- la holarquías coevolucionan.

11.- lo micro está en una relación de intercambio con lo macro en todos

los niveles de su profundidad.

12.- la evolución es direccional.

A. Mayor complejidad

B. Mayor diferenciación/integración

C. Mayor organización/estructuración

D. Mayor autonomía relativa

E. Mayor telos

Adición 2.- todo holon emite un IOI(incompleto o incierto) al kosmos.

Adición 3,. Todos los IOIs se saldan en el vacío

Fin paréntesis sobre 20 principios holónicos)

### El pluralismo metodológico integral

Es el paradigma asociado a la metateoría integral. Trata de integrar la distintas metodologías que sirven para investigar cada uno de los cuadrantes, es decir, las formas de investigación que sirven para poner de relieve aspectos de alguno de los cuadrantes. Se constituye así todo un sistema operativo integral (SOI) que combina específicamente todos los modos de investigación puestos a punto hasta el momento (por ejemplo: empirismo, fenomenología, hermenéutica, teoría de sistemas,...) con el fin de producir una aproximación al Kosmos lo más abarcante posible, es decir que tenga en cuenta tantos aspectos como sea posible y que evite ignorar alguna dimensión. Se incluyen todas estas metodologías y disciplinas integrándolas en un marco integral, trascendiendo sus parcialidades, absolutismos y prácticas excluyentes.

Por seguir con la metáfora informática cualquier cerebro operando con el SOI escanea automáticamente todos los fenómenos- interiores y exteriores- buscando cuadrantes, niveles, líneas, estados o tipos que no están siendo tenidos en cuenta. Entonces el SOI actúa para corregir este desequilibrio y ayuda a mover al sistema a una posición más inclusiva e integral.

El SOI, el paradigma integral, es un conjunto de prácticas, no de teorías. Las teorías mapean el territorio, los

paradigmas lo descubren en primer lugar. La palabra "integral", indica que el pluralismo no es un mero eclecticismo donde tomamos una serie de paradigmas sin relación, si no un metaparadigma que teje todas sus hebras en un tejido integral. Pero sobre todo es metodológico, un paradigma real o conjunto de prácticas y experimentos que descubren el territorio, no meramente un nuevo mapa holístico sin territorio.

El pluralismo metodológico integral tiene dos aspectos uno paradigmático y otro el metaparadigmático. El aspecto paradigmático hace referencia a los distintos paradigmas integrados. Sobre ellos actúa el aspecto metaparadigmático, relacionando deliberadamente esos paradigmas, por ejemplo, siguiendo el mismo fenómeno simultáneamente en distintos cuadrantes. Estas practica metaparadigmáticas descubren relaciones integrales u holónicas que ya eran operativas pero no visibles para la consciencia no integral.

Principios integradores que dan lugar al Pluralismo Metodológico Integral

La esencia de la Metateoría integral: " todos tienen razón"

En general los distintos paradigmas proporcionan datos o experiencias reales en determinadas parcelas del Kosmos. Tener esto en consideración nos lleva a honrar incluir e integrar los paradigmas y metodologías fundamentales de todas las formas de investigación humana (tradicional, moderna y postmoderna).

El modelo integral (AQAL) es una metateoría que trata de integrar la mayor cantidad de

material proveniente del pluralismo metodológico integral, honrando el primer requisito de un abrazo integral: "todos tienen razón". No se trata de decir que paradigma está bien y cual no, si no de tratar de explicar qué tipo de Kosmos permite que todos esos paradigmas hayan aparecido.

#### Primer principio: No Exclusión

Una cosa es decir "todos tienen razón" y otra, muy distinta, es ser capaz de integrar de forma coherente paradigmas que, en algunos casos, parecen contradictorios. Parece haber, al menos, tres principios integrativos que pueden sernos útiles en esta empresa- es decir, principios que nos puede ayudar a incorporar el mayor número de verdades del mayor número de fuentes.

El primer principio integrativo útil es la no exclusión. Esto significa que podemos aceptar las distintas verdades validas (es decir, verdades que superan las pruebas de validez de sus propios paradigmas en sus propios campos, sea en la hermenéutica, la ciencia, la espiritualidad, etc.) siempre y cuando hagan declaraciones sobre la existencia acerca de los fenómenos que descubren y no cuando hablan sobre la existencia de fenómenos descubiertos por otros paradigmas. O sea, un paradigma puede juzgar competentemente en su propio espacio del mundo, pero no en otros espacios descubiertos, y sólo vistos, por otros paradigmas. Así que un paradigma no puede ser usado para negar, excluir, oprimir o colonizar violentamente otros paradigmas, otros campos, datos de otros dominios, otras experiencias experimentales. En definitiva, un paradigma no puede ser utilizado para excluir otros paradigmas

legítimos.

Así se liberan los paradigmas limitándolos, lo que quiere decir que, desde un punto de vista integral, los límites ya existentes de un paradigma particular se vuelven evidentes, y así, cuando un paradigma opera dentro de sus límites, las conclusiones de ese paradigma son más creíbles, mientras que no lo son las que se refieren a parcelas dentro de sus límites. Parte del problema de los distintos paradigmas individuales y los campos que crecen a su alrededor es que esos paradigmas pretenden cubrir la totalidad de la realidad, y cuando fallan en esa empresa, la totalidad del paradigma es puesto en tela de juicio o rechazado, cuando todo lo que se necesita rechazar es su pretensión de exclusividad.

Segundo principio: Despliegue

Cuando se trata de no excluir a ningún paradigma, varios de ellos pueden entrar en conflicto. Este segundo principio puede ayudar a evitar esto.

La naturaleza holónica u holárquica del fluir de la existencia- donde cada momento o cada verdad es trascendido e incluido por el siguiente momento o por otra verdad más amplia- se resume en el principio del despliegue. Este principio sugiere que los paradigmas, como todos los momentos, son en sí mismos verdaderos y adecuados; pero algunos paradigmas pueden ser más abarcantes, inclusivos y holísticos que otros. Esto no hace que los paradigmas estén equivocados, simplemente son válidos aunque parciales.

Así que todos pueden e razón porque unas visiones tienen más razón que otras.

Ninguna está totalmente equivocada; simplemente algunas son más inclusivas, abarcales, holísticas, trascienden e incluyen más cosas. Pero que las moléculas sean más inclusivas que los átomos no significa que nos podamos librar de los átomos, o que los átomos pueden ser negados. Ser una verdad parcial es todavía ser una verdad.

La metateoría AQAL maneja esto de la siguiente forma: especifica el lugar concreto de la matriz AQAL desde el que un paradigma legítimo se aplica, y los fenómenos que ese paradigma pone en evidencia son tan ciertos como pueden serlo en esas coordenadas de la matriz AQAL. Así se pueden integrar varios paradigmas próximos, siendo cada uno reconocido y apreciado como válido en su parcela concreta del Kosmos.

El principio integrativo del despliegue nos permite reconocer las muchas verdades parciales en cualquier proceso que se desarrolla y se despliega. Nótese bien que este principio no se aplica entre distintas corrientes: es decir, no puede usarse para violar el principio de no exclusión. Solo se aplica a fenómenos en la misma corriente general o paradigmática.

Tercer principio: Enacción

Los fenómenos no están simplemente ahí fuera esperando ser vistos. A eso se le llama "el mito de lo dado". Los fenómenos son co-creados, traídos a la existencia, puestos de manifiesto, iluminados por una serie de experimentos, paradigmas o prácticas sociales ("si quieres saber esto, haz esto"). Todos los paradigmas y experimentos son realizados por un sujeto

(o grupo de sujetos), y todos los sujetos tiene disponibles diferentes estados de consciencia. Por ello cada estado pone de manifiesto un mundo diferente. Ese es exactamente el principio de la enacción: la subjetividad pone de manifiesto un mundo fenomenológico en el acto de conocer ese mundo.

Los sujetos no perciben mundos, si no que los co-crean. Diferentes estados en los sujetos ponen de manifiesto mundos diferentes. Para la teoría AQAL, esto significa que los fenómenos puestos de manifiesto por los diversos tipos de investigación humana serán diferentes dependiendo de los cuadrantes, niveles, líneas estados y tipos de los sujetos poniendo de manifiesto el fenómeno. Un sujeto en un nivel de consciencia no co-creará y pondrá de manifiesto el mismo espacio del mundo que un sujeto en otro nivel; y lo mismo par cuadrantes, líneas, estados y tipos.

Esto no significa que los fenómenos no estén ahí de forma objetiva; significa que no están ahí para todo el mundo. MacBeth existe, pero no para mi perro. Las Células con ADN existen, pero solo pueden ser vistas por sujetos usando microscopio. El nirvana existe, pero no para un nivel de consciencia dualista, etc. Los fenómenos existen, se ponen de manifiesto solo para sujetos que pueden co-crearlos, ponerlos de manifiesto.

Esto nos permite integrar paradigmas aparente inconmensurables. No nos centramos en los fenómenos, si no en las practicas que los ponen de manifiesto. Esas practicas vienen de diversos lugares en la matriz AQAL. Si el principio del despliegue nos

permitía comparar paradigmas de la misma línea, este principio nos permite comparar paradigmas de distintas líneas. Individuos que hayan puesto de manifiesto los fenómenos de distintos paradigmas, pueden compararlos. Así, por ejemplo se puede comparar la física y el misticismo, y llegar a la conclusión de que ambos tratan con dominios reales, en distintas parcelas de la matriz AQAL..

Estos tres principios- no exclusión, despliegue y enacción- son tenidos en cuenta para responder al hecho de que numerosos paradigmas diferentes son ya practicados competentemente en todo el mundo; por lo tanto la pregunta no es cual es correcto y cual está equivocado, si no como es posible que todos ellos estén surgiendo en el Kosmos. Estos tres principios tienen que estar operando ya en el universo para que todos estos paradigmas puedan estar surgiendo.

Siguiendo estos tres principios, el pluralismo metodológico integral integra paradigmas que ponen de manifiesto fenómenos en cada uno de los cuadrantes. Algunos ejemplos: la fenomenología y la introspección iluminan, ponen de manifiesto aspectos de la primera persona del singular (cuadrante superior izquierdo); la hermenéutica y la investigación colaborativa ponen de manifiesto aspectos de la primera y segunda persona del plural (intersubjetividad, cuadrante inferior izquierdo); el empiricismo y el conductismo ponen de manifiesto aspectos de la tercera persona del singular (cuadrante superior derecho); el funcionalismo y la teoría de sistemas ponen de manifiesto la tercera persona del plural (interobjetividad,

cuadrante inferior derecho). Por supuesto, hay muchos otros modos de investigación importantes, pero esos son algunos de los más significativos históricamente, y que ciertamente cualquier pluralismo metodológico integral querría integrar.

### El Yoga de las perspectivas primordiales

Cada cuadrante puede ser visto desde el interior o desde el exterior, dando lugar a las 8 perspectivas primordiales disponibles para cada holón. No vamos a entrar aquí a describir esas 8 perspectivas, los interesados pueden consultar el extracto C del volumen 2 de la trilogía del Kosmos. Lejos de ser algún tipo de sistematización abstracta, estas 8 perspectivas resultan ser los espacios fenomenológicos desde los que se han creado las formas más importantes de investigación humana.

El universo manifiesto está compuesto de holones, y como todos los holones son seres sintientes, estas dimensiones o perspectivas de ser-en-el-mundo acompañan a los holones donde quiera que aparezcan- de los átomos a las hormigas a los primates- no necesariamente como perspectivas autorreflexivas, sino como dimensiones de su propio ser-en-el-mundo. En otras palabras, estas perspectivas están en todos los seres sintientes. ( Por supuesto, si uno no está cómodo extendiendo la consciencia hasta los niveles más superficiales- como los átomos- puede sentirse libre de situar la aparición de cualquier tipo de experiencia o proto-experiencia en cualquier punto (y entonces puedes suponer a los holones más superficiales como “precursores” de la

experiencia y de la consciencia) .  
Presumiblemente cuando llegamos a los humanos, las perspectivas primordiales de la primera, segunda y tercera persona han aparecido, y puedes empezar desde ahí).

Si vemos el Kosmos como compuesto primariamente de seres sintientes- y no compuesto de sistemas, procesos, redes, información, materia, energía, etc.- entonces tenemos un Kosmos compuesto de perspectivas- y no sentimientos, consciencia, percepciones, etc. Si los quarks tienen algún tipo de interioridad un quark es una primera persona. Y cualquier cosa que ese quark registre no es otra partícula, sino una segunda persona.

Cada ser sintiente (u holón individual) registra otros seres sintientes (u holones individuales) a su propia manera experiencial o protoexperiencial.- pero ninguno de ellos puede registrar su existencia de otra forma que no sea una perspectiva. Nunca hay un sujeto que ve un objeto. No hay una percepción donde una entidad ve otra, porque eso es ya una perspectiva de una primera persona hacia una segunda o una tercera persona. Así, no hay espacio real que no sea siempre ya un espacio-surgiendo-como-una perspectiva. Decir que los cuatro cuadrantes aparecen simultáneamente es decir que las dimensiones ontológicas y las perspectivas epistemológicas son una y la misma cosa, por eso se las puede llamar dimensiones-perspectivas. Es decir, la primera, la segunda y la tercera persona siempre aparecen en escena juntas.

¿Hay alguna percepción que no sea una perspectiva?. Probablemente sí, y tiene que ver con el nirvikalpa o la consciencia sin

forma (o puro vacío- la consciencia sin objeto, por lo tanto sin perspectiva). El samsara (el mundo de la forma) está compuesto de perspectivas, y el nirvana (o el Vacío) es percepción pura sin objeto o perspectiva. La unión del Vacío y la Forma es, por tanto, la unión de percepción y perspectiva, donde en mi percepción pura soy uno con todo lo que emerge (aunque se exprese a través de mi perspectiva particular, con la que ya no estoy identificado). Encontrar el Vacío es una libertad de todas las perspectivas (un nirvana libre de samsara); unirlo a la forma es encontrar la Plenitud de perspectivas que es la única que puede expresar esa Libertad (la no dualidad de samsara y nirvana). La Sabiduría es trascender las perspectivas la Compasión abrazarlas a todas.

Pero el camino que lleva a encontrar esa Percepción allende las perspectivas suele pasar por ampliar las perspectivas al máximo. Cada holón es una apertura en la que se dan esas tres perspectivas. Cada holón más profundo es una apertura mayor en la que esas perspectivas pueden ser más amplias.

El modelo integral, el SOI, al explicitar las distintas perspectivas tiende a hacer nuestra apertura más amplia ayudándonos a ir alcanzando la profundidad infinita que potencialmente nos pertenece. Así, si ampliamos al máximo la primera persona, eso nos llevará al Yo, al Testigo puro que observa inafectado el despliegue impersonal del Kosmos (la tercera persona llevada al límite). La segunda persona llevada a su máxima amplitud es el alma humana en sobrecogedora comunicación con lo divino.

Pero incluso antes del infinito, que nuestra apertura sea más amplia, integrando más perspectivas, nos va a dar un enfoque más compasivo, eficaz y abarcante de cualquier asunto. En estas jornadas veremos como el modelo integral puede iluminar distintos asuntos. Manuel Márquez nos hablara de las crisis y su importancia en la transformación; Maribel Rodríguez de las relaciones de pareja; Ralph Pochadt de la empresa y los negocios; Stuart McNichols de la educación; Raquel Torrent de la practica transformativa integral (una de las aplicaciones particulares del pluralismo metodológico integral); etc.

Y cuando nuestra apertura sea lo suficientemente amplia quizás comencemos a entrever esa Percepción que trasciende toda perspectiva; ese silencio profundo de nuestro Corazón (que es el Corazón del Kosmos), y de eso nos hablarán Alfonso Colodrón y David González.

Alejandro Villar

Ponencia de Alejandro Villar en el marco de las III Jornadas Integrales. Mayo de 2005.

---

Para más información sobre Wilber-5 o el modelo post-metafísico integral pueden

consultarse los siguientes textos (en inglés):

<http://wilber.shambhala.com/html/misc/habermas/index.cfm/>

Volumen 2 de la trilogía del Kosmos:

<http://wilber.shambhala.com/html/books/kosm>

os/index.cfm/

E-mail del autor: [trasgu@hotmail.com](mailto:trasgu@hotmail.com)

---

---

## Himno a la Creación

Rigveda, X, 129

Entonces el Ser no existía,  
ni tampoco existía el no-Ser.  
No existía el espacio etéreo  
ni la bóveda celeste más allá.  
¿Había algo en movimiento?

¿Dónde? ¿Bajo la protección de quién?

¿Existía el agua, ese abismo profundo e  
insondable?

No existía la muerte,  
ni existía la inmortalidad,  
ni signo que distinguiera a la noche del  
día.

Sólo el Uno respiraba, sin aire, por su  
propia fuerza.

Aparte de él no existía cosa alguna.

En el comienzo sólo había  
tinieblas envuelta en tinieblas.

Todo era agua indiferenciada.

Principio de devenir rodeado por el vacío,

surgió el Uno surgió,

por el poder de su propio fuego.

En el comienzo brotó en él el deseo,  
que fue la primera semilla de la mente.

Buscando en sus corazones, mediante su  
sabiduría

los sabios hallaron el vínculo

que une al Ser con el no-Ser.

Extendieron transversalmente su cordel.

¿Existía un abajo? ¿Existía un arriba?

¿Existían fecundadores, existían energías?

Abajo se hallaba la fuerza; arriba, el  
impulso.

¿Quién sabe la verdad?

¿Quién puede decirnos dónde surgió esta  
creación?

Los dioses nacieron después, con la  
creación del universo.

¿Quién puede saber, pues, de dónde surgió?

Aquel, que es su guardián en el cielo,  
fuera él o no su hacedor,  
sólo aquel sabe de dónde surgió esta  
creación.

O quizá ni siquiera él lo sabe.

- El Instituto de Indología –fundado en 1995– es una asociación sin ánimo de lucro integrada por profesionales de distintos ámbitos a los que nos une el amor a la India y el deseo de darla a conocer.
-