

VIAJE DESDE LA
CIENCIA A LA
CONSCIENCIA
BUSCANDO
COMPRENDER AL
SER HUMANO

Ricardo Forcano y Gonzalo Rodríguez-Fraile

INDEX		
	PRIMERA PARADA: LA CIENCIA	03
	- La importancia del contexto mental.	05
	- El contexto mental de la física clásica.	08
	- El nuevo paradigma de la física moderna.	12
	SEGUNDA PARADA: LA FILOSOFÍA Y LA ESPIRITUALIDAD	19
	- Las formas de conocimiento.	21
	- La filosofía integral y la psicología transpersonal.	26
	- Las revelaciones y las tradiciones de las religiones.	31
	- La contemplación: las enseñanzas de los místicos.	34
	TERCERA PARADA: EL SER HUMANO	38
	- Una nueva visión del ser humano.	40
	- El desarrollo de la consciencia.	44
	- El crecimiento y desarrollo personal.	49
	CUARTA PARADA: LAS ORGANIZACIONES	54
	- El desarrollo de las organizaciones.	56
	- El progreso tecnológico.	63
	CONCLUSIÓN	66

PRIMERA PARADA

LA CIENCIA

DE LA CIENCIA

A LA CONSCIENCIA

No es posible lograr una percepción objetiva de la realidad a nivel mental, ya que toda percepción mental es por definición una interpretación subjetiva y limitada de la complejidad de la realidad.

EL CONTEXTO MENTAL Y SUS LIMITACIONES

El contexto mental es el conjunto de conocimientos, creencias y modelos mentales que cada persona ha acumulado a lo largo de los años a través de sus experiencias y aprendizajes. Su importancia radica en que cada persona percibe y comprende el mundo condicionada y limitada por su contexto mental. Nuestro contexto mental interviene cada vez que pensamos sin que seamos conscientes de ello, ya que nos resulta muy difícil pensar fuera de él.

A modo de ejemplo, el contexto mental de la mayoría de personas hace 600 años incluía la creencia de que la Tierra era plana. Esta creencia llevaba a pensar que más allá de Finisterre había un abismo sin fin, disuadiendo a los navegantes de viajar más allá de Finisterre y limitando así la exploración y el comercio marítimos a la costa europea. Este ejemplo ilustra cómo nuestro contexto mental incluye limitaciones mentales que nos dificultan comprender la realidad de forma amplia y objetiva.

De hecho, podemos afirmar -como explica el científico Donald Hoffman- que no es posible lograr una percepción objetiva de la realidad a nivel mental, ya que toda percepción mental es por definición una interpretación subjetiva y limitada de la complejidad de la realidad. Por este motivo no vemos la realidad tal como es sino como somos nosotros mismos. Esta es una de las razones por las que identificarnos con nuestra mente es limitativo, ya que como seres humanos somos mucho más que lo que nuestra mente (condicionada y limitada) es capaz de abarcar en cualquier estadio de su desarrollo.

El problema es, además, que cuando rehusamos a ampliar nuestro contexto mental no sólo no somos capaces de descubrir nada más allá de lo que nuestros modelos mentales nos permiten conocer, sino que además todo lo que percibimos viene a reafirmar nuestro propio contexto mental. De alguna manera, lo mismo que nos sucede en las redes sociales cuando nos muestran contenidos expresamente seleccionados para reafirmar nuestras propias ideas, nos sucede también en nuestra mente cuando nuestro contexto mental nos hace interpretar la realidad reafirmando nuestros propios modelos mentales.

Además de reconocer que nuestra percepción de la realidad es limitada, debemos también darnos cuenta de que nuestras experiencias y nuestras reacciones (físicas, emocionales y mentales) dependen de nuestra percepción. De este modo podemos ver que la experiencia de nuestra vida depende de nuestra manera de percibirla, es decir, de nuestro contexto mental.



AMPLIANDO NUESTRO CONTEXTO MENTAL

Siendo así, el primer paso para superar nuestros modelos mentales limitantes es darnos cuenta de que los tenemos. El siguiente paso es aprender a ampliar nuestros modelos mentales buscando aquellos que nos den una visión más amplia, libre y creativa y nos conduzcan a una vida más plena y feliz y a mejores relaciones con los demás. Como normalmente no nos han enseñado a observar el contenido de nuestros filtros mentales, ni menos aún a ampliarlo y transformarlo, liberarnos de nuestra identificación con nuestros modelos mentales requerirá un importante trabajo a nivel personal. Este trabajo nos permitirá ensanchar nuestra percepción para que en lugar de tratar de adaptar la realidad para encajarla en nuestro sistema de percepción, sepamos adaptarnos nosotros a la realidad de forma inteligente y creativa.

Una ampliación de contexto no está nunca en contradicción total con su contexto precedente (más limitado) ni implica su negación. De hecho, un contexto más amplio integra y trasciende el contexto anterior dando significado a sus limitaciones. Siguiendo el ejemplo anterior, la visión de una Tierra redonda incluye la visión de una Tierra plana cuando estamos en situaciones cotidianas y distancias cortas, pero la trasciende al comprender las limitaciones de esta visión en distancias más grandes o planetarias.

Como han dicho muchos maestros espirituales, todo sufrimiento proviene de la ignorancia. Cuanto más ampliemos nuestro contexto mental, más profundizaremos en la comprensión de la realidad y de nosotros mismos, liberándonos así del sufrimiento.

Las creencias y modelos mentales que rigen la sociedad occidental actual tienen su origen en la Ilustración del siglo XVIII que, a su vez, se fundamenta en los avances científicos del siglo XVI al siglo XIX.

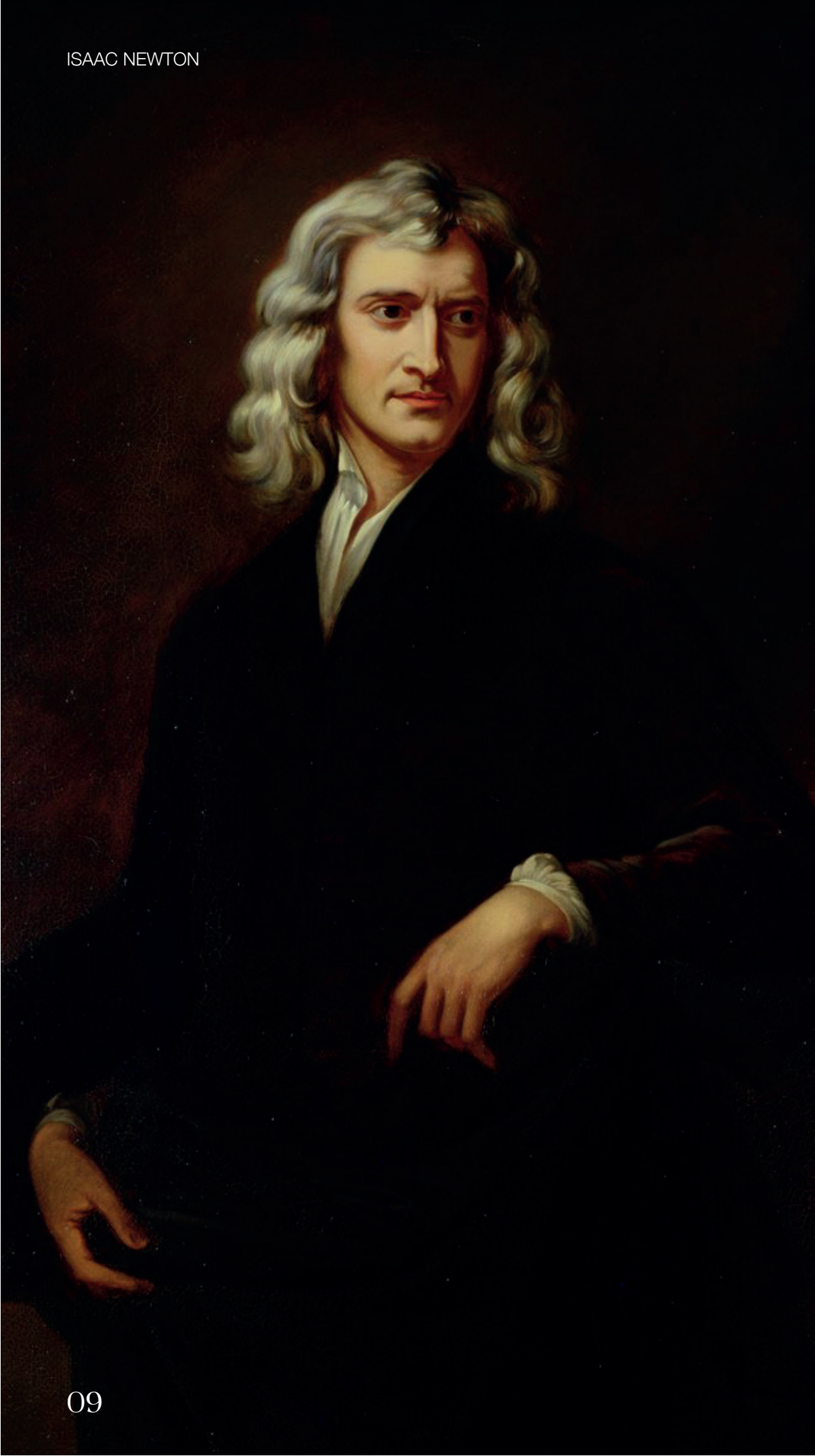
Partiendo de la importancia del contexto mental, podemos analizar cuál es el contexto mental más extendido actualmente en Occidente. La conclusión es que las creencias y modelos mentales que rigen la sociedad occidental actual tienen su origen en la Ilustración del siglo XVIII que, a su vez, se fundamenta en los avances científicos del siglo XVI al siglo XIX.

LA FÍSICA CLÁSICA

En los siglos XVI y XVII surgió en Europa lo que hoy llamamos física clásica, cuyos pioneros fueron científicos como Copérnico, Galileo, Kepler y Newton:

- **Nicolás Copérnico (1473-1543)** fue un astrónomo polaco que formuló la teoría heliocéntrica del sistema solar según la cual la Tierra gira alrededor del Sol. Esta teoría fue revolucionaria, ya que desafiaba la creencia tradicional de que la Tierra era el centro del Universo.
- **Galileo Galilei (1564-1642)** fue un astrónomo, físico e ingeniero italiano que utilizó el telescopio para observar el cielo y realizó descubrimientos que confirmaron la teoría heliocéntrica de Copérnico. Formuló también las leyes del movimiento que describen el movimiento de los objetos en el espacio y son la base de la mecánica clásica.
- **Johannes Kepler (1571-1630)** fue un astrónomo alemán que perfeccionó la teoría heliocéntrica y formuló las leyes que describen el movimiento de los planetas alrededor del Sol, revolucionando la astronomía. Kepler fue un pionero en la aplicación del método científico y su enfoque riguroso sentó las bases de futuros desarrollos científicos.
- **Isaac Newton (1643-1727)** fue un físico, matemático, astrónomo y teólogo inglés que formuló las leyes de Newton que describen el movimiento de los objetos en el espacio, completando las leyes del movimiento de Galileo. Descubrió también la ley de la gravitación universal que describe la fuerza con que se atraen los objetos con masa.

Estos científicos fueron los primeros en descubrir que los movimientos de los cuerpos en el espacio podían ser explicados y predichos de forma matemática. Pero ¿que sabían del medio donde ocurría todo movimiento? ¿Qué era el espacio? Newton, al enfrentarse al problema del espacio y el tiempo, concibió ambos como entidades absolutas e inmutables que convertían al Universo en algo estático, fragmentado y mecanicista. Comenzó así la física clásica, que se caracterizó por una visión determinista de la realidad.



Durante los siguientes 200 años, esta concepción del Universo se convirtió en un axioma para la ciencia y sirvió de contexto para nuevos avances científicos en campos como la termodinámica (Lord Kelvin), la mecánica de fluidos (Daniel Bernoulli) y el electromagnetismo (Michael Faraday y James Clerk Maxwell).

EL MOVIMIENTO DE LA ILUSTRACIÓN

Estos desarrollos científicos propiciaron el nacimiento de la Ilustración en Europa a mediados del siglo XVIII. La Ilustración fue un movimiento intelectual y cultural que propuso que la razón era el único medio para alcanzar la verdad, comprender el mundo y acabar con la ignorancia. Los ilustrados defendían que el método científico servía para formular las leyes de la naturaleza (p.ej. las leyes de Newton) que nos permitían explicar fenómenos que hasta entonces eran inexplicables. Se abandonaron así los dogmas religiosos y las creencias que no se basaban en la observación empírica y la lógica racional.

Este movimiento fue especialmente activo en Inglaterra, Francia y Alemania y tuvo entre sus principales exponentes a pensadores como John Locke, Voltaire, Jean-Jacques Rousseau, Immanuel Kant, Cesare Beccaria y Benjamin Franklin.

EL PARADIGMA CLÁSICO DE LA REALIDAD

El progreso científico y las ideas de la Ilustración dieron así forma a lo que podemos llamar el paradigma clásico de la realidad, que se caracteriza por las siguientes ideas:

- La realidad es aquello que podemos percibir a través de los sentidos y sus extensiones (p.e. el microscopio o el telescopio). La realidad es objetiva e independiente del observador.
- El Universo está compuesto de materia visible y energía no visible que existen en el espacio y en el tiempo. El espacio y el tiempo son entidades absolutas e inmutables.
- Todos los objetos que existen en el Universo están separados y son independientes entre sí. Todo cuanto sucede en el Universo sigue una secuencia lineal de causa y efecto.
- Los seres humanos somos cuerpos físicos. El cuerpo humano es una gran máquina biológica cuyos sentidos perciben la realidad de forma directa y objetiva. Gracias a la evolución, el ser humano ha desarrollado la capacidad de pensar. La mente es un epifenómeno del cerebro.



- El ser humano es capaz de adquirir conocimiento a través de la ciencia experimental y el pensamiento racional. Sólo la experimentación y la razón pueden conducir a la verdad.

Este paradigma clásico -fácilmente reconocible- sigue siendo hoy en día el contexto mental con el que la mayoría de las personas de Occidente interpreta la realidad. Sin embargo, como veremos en el siguiente apartado, los descubrimientos de la física a finales del siglo XIX y principios del siglo XX nos llevan a una visión de la realidad radicalmente distinta.

La física moderna resulta necesaria para describir fenómenos que ocurren a escalas muy pequeñas (mecánica cuántica) o a velocidades muy altas (teoría de la relatividad), así como para comprender la verdadera naturaleza de la realidad.

ORÍGENES DE LA FÍSICA MODERNA

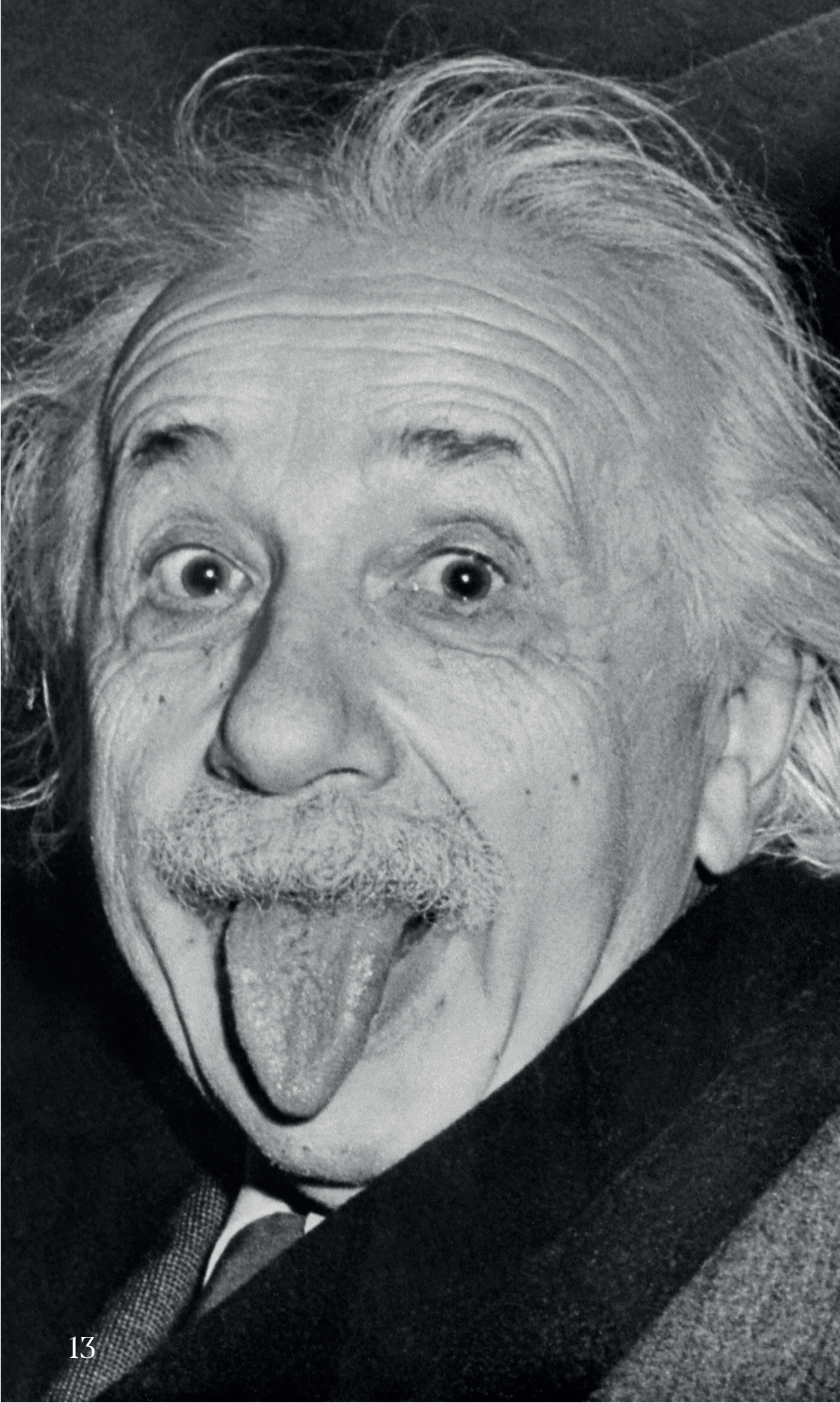
Los orígenes de la física moderna se remontan a finales del siglo XIX, cuando los científicos comenzaron a descubrir algunos fenómenos que no podían explicarse con las leyes de la física clásica de Newton.

Uno de estos fenómenos fue la radiación del cuerpo negro, que es la radiación emitida por un objeto que absorbe toda la radiación que llega sobre él. Los científicos pensaban que la radiación del cuerpo negro debía seguir una distribución matemática concreta, pero sus experimentos no coincidían con las predicciones teóricas. En 1900, Max Planck propuso una nueva teoría para explicar la radiación del cuerpo negro sugiriendo que la energía se emitía y absorbía en paquetes discretos, llamados “cuantos”.

Otro fenómeno que marcó el inicio de la física moderna es el efecto fotoeléctrico, que explica la emisión de electrones por un material cuando la luz incide sobre él. Los científicos pensaban que la energía de los electrones emitidos debía ser proporcional a la frecuencia de la luz, pero los experimentos tampoco coincidían con las predicciones teóricas. En 1905, Albert Einstein propuso una nueva teoría al sugerir que la luz se comportaba como un flujo de partículas, llamadas fotones. Esta teoría vino a confirmar la existencia de los cuantos de Planck y ambas teorías sirvieron como base para el desarrollo de la mecánica cuántica.

En el mismo año 1905, Einstein propuso la teoría de la relatividad especial que describe cómo se comportan el espacio y el tiempo en sistemas a gran velocidad. La teoría de la relatividad especial arrojó conclusiones sorprendentes, como que el tiempo y el espacio no son entidades inmutables e independientes sino que son interdependientes y se dilatan o contraen en función de la velocidad del observador. También concluyó que la materia y la energía son equivalentes, con su famosa ecuación $E = mc^2$. Diez años después, Einstein publicó su teoría de la relatividad general que describe la gravedad como una curvatura del espacio-tiempo. Esta teoría tuvo consecuencias importantes como la predicción de la existencia de los agujeros negros o la predicción de la dilatación gravitacional del tiempo (según la cual el tiempo pasa más despacio en regiones de mayor gravedad).

A partir de estos descubrimientos iniciales, la mecánica cuántica y la teoría de la relatividad se desarrollaron ampliamente en el siglo XX y tuvieron importantes consecuencias sobre nuestra forma de entender la realidad. La física clásica de Newton sigue siendo hoy útil para describir la mayoría de los fenómenos que experimentamos en nuestra vida cotidiana, pero la física moderna resulta necesaria para describir fenómenos que ocurren a escalas muy pequeñas (mecánica cuántica) o a velocidades muy altas (teoría de la relatividad), así como para comprender la verdadera naturaleza de la realidad.



LA MECÁNICA CUÁNTICA

La mecánica cuántica rompe con los fundamentos de la física clásica al plantear nuevas ideas radicalmente distintas. Las principales ideas son las siguientes:

- **La dualidad onda-partícula**, que nos dice que la materia y la energía pueden comportarse como una onda y como una partícula. Por ejemplo, un electrón puede comportarse como una onda cuando atraviesa una rendija y como una partícula cuando choca con un átomo.
- **El principio de incertidumbre de Heisenberg**, que afirma que es imposible conocer con precisión la posición y el momento (velocidad de una masa) de una partícula al mismo tiempo. Por ejemplo, si queremos conocer con precisión la posición de un electrón, tendremos que aceptar cierta incertidumbre en su momento, y viceversa.
- **El principio de superposición**, por el que la materia puede estar en dos o más estados al mismo tiempo. Por ejemplo, un electrón puede estar (en parte) en dos lugares diferentes o tener dos momentos diferentes al mismo tiempo. Sólo el efecto de un observador hará que su función de onda colapse en una partícula en un estado determinado.
- **El entrelazamiento cuántico**, por el que los estados cuánticos de dos o más partículas pueden estar ligados entre sí o “entrelazados”. De esta forma, si medimos el estado de una partícula entrelazada con otra, el estado de la otra se verá instantáneamente afectado con independencia de la distancia que las separe (comportamiento llamado “no local”).

Estos fenómenos nos plantean una nueva visión de la realidad que no es determinista sino probabilística (por el principio de incertidumbre), en la que la realidad que percibimos surge cuando la observamos (por el principio de superposición) y en la que la unidad de la realidad trasciende los límites del espacio y el tiempo (por el fenómeno del entrelazamiento).

LA TEORÍA DE LA RELATIVIDAD

Por su parte, la teoría de la relatividad rompe con la visión que la física clásica tenía del espacio y el tiempo como entidades absolutas e inmutables, planteando nuevas ideas como:

- **La dilatación del tiempo**, que es el fenómeno por el cual el tiempo pasa más despacio para los objetos que se mueven a velocidades cercanas a la de la luz. Por ejemplo, cuando un observador estacionario

mide 1 segundo en su reloj, un observador en movimiento a una velocidad de 0.9 veces la velocidad de la luz medirá 0.7 segundos en su reloj.

- **La contracción del espacio**, que es el fenómeno por el cual la longitud de un objeto a gran velocidad se ve reducida en la dirección de su movimiento. Por ejemplo, si un observador estacionario mide que un objeto tiene una longitud de 1 metro, un observador que se desplaza a 0.9 veces la velocidad de la luz con ese objeto medirá que tiene 0.4 metros.
- **La relatividad de la simultaneidad**, que establece que la simultaneidad no es absoluta sino dependiente del marco de referencia. De este modo, dos eventos que ocurren al mismo tiempo para un observador, pueden ocurrir en momentos diferentes para otro observador que está en una posición diferente o se desplaza a una velocidad diferente.

LA TEORÍA DE CUERDAS

Desde el descubrimiento de la conexión entre la electricidad y el magnetismo por Oersted en 1820, los físicos han intentado desarrollar una teoría capaz de explicar en un único modelo todas las interacciones físicas fundamentales. El principal problema para elaborar esta “teoría del todo” ha sido combinar la mecánica cuántica y la relatividad, hasta ahora incompatibles.

La principal candidata para construir una teoría del todo es la llamada teoría de cuerdas. Esta teoría plantea que las partículas subatómicas, aparentemente puntos, son en realidad estados vibracionales de un objeto extendido llamado “cuerda”. De acuerdo con esta teoría, un electrón no sería un punto sin estructura interna, sino una cuerda en forma de lazo vibrando en un espacio-tiempo de múltiples dimensiones. De hecho, para que las ecuaciones matemáticas de la teoría de cuerdas funcionen es necesario considerar que el Universo tiene al menos nueve dimensiones espaciales, además de la temporal. El desarrollo posterior de esta teoría ha conducido a la llamada teoría M -que incorpora además la gravedad- que plantea la existencia de diez dimensiones espaciales.

Aunque la teoría de cuerdas no ha sido demostrada experimentalmente, la mayoría de los físicos la consideran el mejor camino hacia una teoría del todo. Siendo así, podemos concluir que la física actual nos plantea una realidad muy distinta a la que percibimos al plantearnos la existencia de diez dimensiones espaciales, dejando abierta la pregunta de cuáles son esas dimensiones no visibles y qué fenómenos albergan. En este sentido, el físico teórico Brian Greene afirmó: *“La idea de más dimensiones espaciales nos permite atisbar*

algo mucho más dramático: la existencia de otros mundos en el Universo, no en el espacio ordinario, sino en esas otras dimensiones de las que hasta ahora no hemos sido conscientes”.

LA COMPOSICIÓN DEL UNIVERSO

Entrando todavía en mayor profundidad que la propia teoría de cuerdas, algunos científicos -como Wheeler, Hawking, Mandelbrot o Chaitin- defienden que los elementos más fundamentales que componen el Universo son la energía y la información:

- Como ya hemos visto, la energía incluye a la materia, pues como dijo Einstein: *“En lo que respecta a la materia, hemos estado completamente equivocados. Lo que nosotros llamamos materia es energía cuya vibración se ha reducido hasta hacerla perceptible a nuestros sentidos. No existe la materia”.*
- La novedad radica en considerar la información igual de fundamental que la energía. La información cohesionada todo lo que existe en el Universo, desde los átomos a las galaxias, pasando por los organismos y las mentes. La información es a su vez la causa de que el Universo evolucione y se desarrolle, y es en definitiva lo que nos permite comprenderlo.
- Por tanto, todo lo que existe en el Universo es energía más información. La energía se mide con la frecuencia vibratoria y cuanto mayor es la vibración, más información puede contener.

Otro descubrimiento reciente de la ciencia sobre la composición del Universo es que la energía-materia que detectamos y conocemos representa únicamente el 5% de la masa del Universo. El 95% restante corresponde a lo que llamamos materia oscura y energía oscura:

- La materia oscura representa el 27% del Universo y es una forma de materia que no emite ni absorbe luz, por lo que resulta invisible a nuestros ojos. Su presencia se puede inferir a partir de sus efectos gravitacionales.
- La energía oscura representa el 68% del Universo y su naturaleza es aún desconocida. Se cree que es la responsable de la aceleración de la expansión del universo.

En resumen, la física moderna ha aportado nuevas teorías como la mecánica cuántica, la relatividad, la teoría de cuerdas y la materia y la energía oscuras que nos plantean una nueva visión de la realidad radicalmente distinta a la clásica, a la vez que abren nuevos interrogantes. Entre estos interrogantes, quizás el más relevante es lo que se ha llamado el “efecto del observador”.



EL EFECTO DEL OBSERVADOR Y SUS INTERPRETACIONES

Como ya hemos visto, de acuerdo con la mecánica cuántica un electrón es una onda de probabilidad de diferentes estados en superposición. Sin embargo, cuando el electrón es observado, su función de onda colapsa en una partícula en uno sólo de los estados posibles. La cuestión entonces es: ¿qué o quién hace colapsar la función de onda del electrón?

El efecto del observador se suele ilustrar con el experimento de la doble ranura. En este experimento, los electrones se disparan a través de dos ranuras estrechas. Si los electrones no son observados, se comportan como ondas y producen un patrón de interferencia en la pantalla situada detrás de las ranuras. Sin embargo, si los electrones son observados, se comportan como partículas y producen un patrón de puntos en la misma pantalla. Este resultado indica que la propia observación de los electrones modifica su estado.

Las interpretaciones de este enigma cuántico son principalmente tres:

- **La teoría de los universos paralelos:** esta interpretación -defendida por Wheeler y Everett- sostiene que la partícula colapsa en uno sólo de los estados posibles en nuestro Universo, pero que al mismo tiempo la partícula colapsa en todos los demás estados posibles en otros Universos paralelos que van surgiendo como ramas de un árbol.
- **La interpretación de Copenhague:** esta interpretación -formulada por Bohr, Heisenberg y otros físicos- es la más comúnmente aceptada y sostiene que el colapso de la función de onda es un evento real que ocurre cuando la partícula es medida. La medición provoca una interacción entre el observador y la partícula que altera su estado. Esto implica que la realidad no existe de forma objetiva hasta que es observada. Podríamos decir, por tanto, que la realidad es una construcción que depende de la observación y que el observador juega un papel activo en la creación de la realidad.
- **La teoría que defiende que la consciencia colapsa la función de onda con una intención o propósito** (el telos griego). Esta teoría parte de la interpretación de Copenhague pero, a diferencia de esta, sostiene que la creación de la realidad no sucede al azar sino que es la consciencia la que crea la realidad de forma intencional. Científicos como Eugene Wigner, Jack Sarfatti, Amit Goswami, David R. Hawkins y Fred Alan Wolf defienden esta teoría según la cual el colapso de la función de onda es el resultado de la acción intencional de una consciencia no-local, más allá del espacio-tiempo.

Las tres teorías presentan una formulación matemáticamente válida y son por tanto igualmente plausibles.

Y hasta aquí llega la ciencia.

A partir de aquí, lo que podemos hacer es contrastar estas teorías con lo que nos dice la llamada sabiduría perenne de la humanidad: la interpretación de la realidad que comparten las principales tradiciones filosóficas y espirituales. En este sentido, la teoría de los universos paralelos no encaja con ninguna tradición filosófica o espiritual y, por tanto, podemos pensar en descartarla. Respecto a las otras dos teorías, las tradiciones espirituales postulan que sí existe una intencionalidad evolutiva en el Universo que conduce a la manifestación de un mayor grado de complejidad y profundidad en la realidad, en línea con la teoría que defiende que la consciencia colapsa la función de onda con una intención o propósito.

UN NUEVO PARADIGMA DE LA REALIDAD

Las ideas que acabamos de ver nos llevan a superar el paradigma clásico de la realidad y plantear un nuevo paradigma que podemos caracterizar por las siguientes ideas:

- El Universo está compuesto de energía más información.
- La materia no es más que una forma de energía que somos capaces de percibir con nuestros sentidos.
- La información cohesiona toda la realidad y es la causa de que el Universo evolucione y se desarrolle, y podamos así comprenderlo.
- La información es no local. De este modo, la unidad de la realidad trasciende los límites del espacio y el tiempo.
- El espacio y el tiempo son interdependientes y relativos. En el Universo existen dimensiones espaciales que desconocemos. De hecho, el 95% del Universo es invisible y desconocido.
- La realidad material que percibimos es una construcción que surge de la observación. Por tanto, el observador juega un papel activo en la creación de la realidad.
- En última instancia, es la consciencia la que crea la realidad material. La consciencia es, por tanto, la fuente de todas las cualidades que se manifiestan en el Universo.



LOS PADRES DE LA FÍSICA MODERNA

Las ideas anteriores son ciertamente disruptivas frente al paradigma clásico, pero algunos de los padres de la física moderna ya las plantearon en la primera mitad del siglo XX:

- **Niels Bohr:** “La materia y la energía son dos aspectos de la misma realidad, y no es posible separarlos”. “La mecánica cuántica nos enseña que no podemos hablar de la realidad independiente de la observación”.
- **Werner Heisenberg:** “Creo que la física moderna se ha decantado definitivamente a favor de Platón. De hecho, las unidades más pequeñas de la materia no son objetos físicos en el sentido ordinario; son formas, ideas que sólo pueden expresarse en lenguaje matemático”.
- **Max Planck:** “Veo la consciencia como lo fundamental. Veo la materia como derivada de la consciencia”. “Debemos asumir que detrás de esta fuerza (que unifica la materia) existe una mente consciente e inteligente”.
- **Erwin Schrodinger:** “La conciencia es absolutamente fundamental. No se puede explicar en términos de ninguna otra cosa”. “Evidentemente sólo hay una alternativa, la unificación de las mentes o consciencias. Su multiplicidad es sólo aparente, en verdad sólo hay una mente”.

SEGUNDA PARADA

DE LA CIENCIA

LA FILOSOFÍA Y LA ESPIRITUALIDAD

A LA CONSCIENCIA

La ciencia moderna nos plantea una visión de la realidad distinta de la comúnmente aceptada y mucho más cercana a las enseñanzas de las grandes tradiciones espirituales. Siendo así, ¿debemos ampliar nuestras formas de conocimiento para incluir las aportaciones de la filosofía y la espiritualidad?

04

LAS FORMAS DE CONOCIMIENTO¹

Como hemos visto en el apartado anterior, el contexto mental actual se basa en la idea de que el ser humano sólo es capaz de adquirir conocimiento por medio de la ciencia experimental. Sin embargo, la ciencia moderna nos plantea una visión de la realidad distinta de la comúnmente aceptada y mucho más cercana a las enseñanzas de las grandes tradiciones espirituales. Siendo así, ¿debemos ampliar nuestras formas de conocimiento para incluir las aportaciones de la filosofía y la espiritualidad?

LOS TRES OJOS DEL CONOCIMIENTO

Ante esta pregunta, filósofos y maestros espirituales como San Buenaventura en Occidente y Nagarjuna en Oriente llegaron a la conclusión de que el ser humano dispone de tres formas de adquirir conocimiento o “tres ojos”:

- **El ojo del cuerpo o de la percepción (cogitatio o sensibilia)** por medio del cual percibimos el mundo del espacio, el tiempo y la materia. El ojo del cuerpo crea y revela ante nosotros un mundo de experiencia sensorial compartida. De hecho, compartimos este dominio con algunos animales superiores cuyos ojos del cuerpo son similares a los nuestros.
- **El ojo de la mente o de la razón (meditatio o intelligibilia)** que nos permite acceder al mundo de los conceptos, las ideas y la lógica. El ojo de la razón incluye pero trasciende al ojo del cuerpo. Por medio de la imaginación, el ojo de la razón puede reproducir objetos que no están presentes, trascendiendo el encadenamiento del ojo del cuerpo al mundo presente. Por medio de la lógica, puede operar internamente sobre los objetos más allá de las secuencias reales. Y por medio de la voluntad, puede demorar los impulsos instintivos y trascender nuestro comportamiento meramente animal. Adicionalmente, no todo el conocimiento mental procede del conocimiento sensorial ni se ocupa de los objetos físicos. Las matemáticas y la lógica, por ejemplo, constituyen un conocimiento transempírico que no necesita de la participación del ojo del cuerpo.
- **El ojo del espíritu o de la contemplación (contemplatio o transcendalia)** mediante el cual tenemos acceso a las realidades trascendentes o a la Realidad Última. El ojo de la contemplación es al ojo de la razón lo que el ojo de la razón es al ojo del cuerpo. Del mismo modo que la razón trasciende a los sentidos, la contemplación trasciende a la razón. Así como la razón no puede reducirse al conocimiento sensorial ni originarse en él, la contemplación tampoco puede reducirse ni originarse en la razón. Y así como el ojo de la razón es transempírico, el ojo de la contemplación es transracional. Esta transcendencia se fundamenta en su capacidad de aprehender de forma directa e inmediata la Verdad.

¹ ESTE APARTADO SE BASA EN IDEAS DEL LIBRO “LOS TRES OJOS DEL CONOCIMIENTO” DE KEN WILBER.



En resumen, podemos decir que todos los hombres y mujeres poseen un ojo corporal, un ojo racional y un ojo contemplativo; que cada ojo tiene sus propios objetos de conocimiento (sensorial, mental y trascendental); que un ojo superior no puede ser reducido a un ojo inferior ni explicado por él; y que cada ojo es válido y útil en su propio dominio pero incurre en una falacia (o error categorial) cuando intenta explicar los ámbitos superiores o inferiores a él.

Por tanto, un nuevo paradigma -como el que nos plantea la física moderna- que pretenda ser verdaderamente comprensivo deberá recurrir al ojo del cuerpo, al ojo de la razón y al ojo de la contemplación. Dado que la ciencia experimental pertenece al ojo del cuerpo, la psicología y la filosofía al ojo de la razón y la espiritualidad al ojo de la contemplación, un paradigma nuevo deberá ser capaz de integrar ciencia, psicología, filosofía y espiritualidad.

EL CIENTIFICISMO Y SU CONTRADICCIÓN

El principal riesgo que corremos al construir un nuevo paradigma es la tendencia a cometer un error categorial: el intento de un ojo de usurpar el papel de los otros dos. Tal error puede darse en cualquier dirección, ya que tan incapacitado está el ojo de la contemplación para percibir la realidad sensorial como el ojo del cuerpo para captar las verdades de la contemplación.

A lo largo de la historia podemos encontrar diferentes ejemplos de lo primero, como el monje Cosmas que demostró -basándose en una lectura literal de la Biblia- que la Tierra era un paralelogramo plano. O la creencia de los hindúes y los budistas de que la Tierra descansaba sobre un elefante y este sobre una tortuga. Pero siglos después, la ciencia empírica -que tanto había luchado contra este tipo de errores categoriales- cayó igualmente presa de un error categorial al dejar de hablar en nombre del ojo del cuerpo para empezar a hacerlo también en nombre del ojo de la mente y el ojo de la contemplación. De esta manera, la ciencia empírica, espoleada por Auguste Comte, terminó convirtiéndose en científicismo. La ciencia pasó de decir que lo que no puede ser percibido por el ojo del cuerpo no puede ser verificado empíricamente a afirmar que lo que no puede ser percibido por el ojo del cuerpo directamente no existe. Como dijo Huston Smith: *“El triunfo de la ciencia moderna se subió, como el ron, a la cabeza de los hombres y les hizo perder la razón. De este modo, el científicismo llegó incluso a pensar que los descubrimientos de la ciencia ponían en cuestión cosas que no pertenecen al ámbito de la ciencia, y que los éxitos que logra en su dominio arrojan dudas sobre la realidad de ámbitos que sus instrumentos no alcanzan a detectar”*.



Además de caer en un claro error categorial, el cientificismo plantea una visión que se contradice a sí misma. El cientificista afirma que sólo son ciertas aquellas proposiciones empíricamente verificables y, sin embargo, esa misma proposición no puede ser verificada empíricamente. No es posible someter a verificación empírica la afirmación de que la ciencia empírica es la única forma de conocimiento.

EL RACIONALISMO Y SUS LIMITACIONES

Del mismo modo que los científicos cayeron en el cientificismo, también los filósofos -impulsados por figuras como Descartes, Spinoza y Leibniz- cayeron en el racionalismo y pretendieron deducir las verdades contemplativas o espirituales usando el ojo de la razón. Esto fue así hasta Kant, quien demostró que cuando intentamos razonar sobre Dios o la Realidad Última nos encontramos con que podemos argumentar con la misma plausibilidad en dos líneas totalmente contradictorias, demostrando así que este razonamiento es inútil. La razón es sencillamente incapaz de conocer las realidades trascendentes, y cuando lo intenta sólo llega a conclusiones contradictorias. A esta conclusión ya había llegado casi quinientos años antes Nagarjuna cuando afirmaba que la razón no puede captar la esencia de la Realidad Última y que cuando lo intenta, sólo genera paradojas dualistas.

La Realidad Última es en palabras de Nicolás de Cusa una “coincidencia de opuestos”, o como afirman el hinduismo y el budismo, “no dual”. La lógica racional, al ser dual y buscar dividir la realidad en categorías o dualidades (sujeto/objeto, positivo/negativo, mente/cuerpo, etc), no puede penetrar en el dominio espiritual y mucho menos demostrarlo. De este modo, la razón no es capaz de entender, por ejemplo, que podamos afirmar que la Realidad Última es a la vez el sujeto absoluto y el objeto absoluto, tal como nos dice el ojo de la contemplación.

LA VERIFICACIÓN DEL CONOCIMIENTO

Para escapar del cientificismo y del racionalismo basta con reconocer que ni el conocimiento empírico ni el conocimiento racional son las únicas formas de conocimiento, sino que ambas coexisten con el conocimiento contemplativo. Pero siendo así, ¿cómo podemos verificar las distintas formas de conocimiento?

En realidad, todo conocimiento válido tiene una estructura similar y, por tanto, puede ser verificado (o refutado) del mismo modo. Esta estructura consta de tres aspectos esenciales:



- **Un aspecto instrumental o preceptivo:** una serie de instrucciones a seguir, simples o complejas, externas o internas, que adoptan siempre la misma forma.
- **Un aspecto iluminativo o aprehensivo:** una visión iluminativa realizada por el ojo del conocimiento correspondiente al aspecto instrumental anterior.
- **Un aspecto confirmativo o comunal:** el hecho de compartir la visión iluminativa con otras personas que utilizan el mismo ojo de conocimiento. Si la visión de los demás coincide con la nuestra, tenemos una verificación comunal o consensual de la verdad de esa visión.

El aspecto instrumental exige que para cualquier forma de conocimiento, el ojo correspondiente sea adiestrado hasta adecuarse a su iluminación. En la ciencia empírica, por ejemplo, si quieres ver el núcleo de una célula debes aprender a hacer secciones histológicas, utilizar un microscopio, teñir los tejidos y diferenciarlos. Ahora bien, si una persona se niega a adiestrar uno de los ojos, parece justificado excluir su visión de la prueba comunal. Alguien que rehuse aprender geometría no debería opinar sobre la veracidad del teorema de Pitágoras. Del mismo modo, alguien que se niegue a practicar la contemplación tampoco debería opinar sobre la verdadera naturaleza del Espíritu. El conocimiento contemplativo es también una visión compartida, ya que la experiencia de la aprehensión directa de la Realidad Última puede ser compartida y validada por quienes la han vivido, no desde la lógica de compartir una medición (sensorial) o un razonamiento (mental) sino una experiencia (espiritual).

Para analizar el ser humano de forma integral no basta con estudiar su dimensión externa o material (el organismo individual y los sistemas sociales) como hace la ciencia, sino que también es necesario comprender su dimensión interna o trascendental (tanto individual como colectiva).

Como ya hemos visto, el ojo del cuerpo nos ha permitido desarrollar la ciencia experimental. Complementariamente, el ojo de la razón nos ha ayudado a comprender la realidad y el ser humano a través de la filosofía y la psicología. Ambas disciplinas cuentan con grandes autores y diferentes corrientes de pensamiento a lo largo de la historia de la humanidad:

- La historia de la filosofía está marcada por el desarrollo de diferentes escuelas filosóficas desde la antigüedad hasta nuestros días, como el estoicismo (Zenón de Citio, Séneca), el idealismo (Platón, Descartes, Hegel, Kant), el realismo (Aristóteles, Santo Tomás de Aquino), el empirismo (Locke, Hume), el racionalismo (Descartes, Leibniz, Spinoza), el existencialismo (Kierkegaard, Heidegger, Sartre) o el nihilismo (Nietzsche, Schopenhauer).
- La psicología, más allá de las visiones del ser humano derivadas de las anteriores corrientes filosóficas, se desarrolló como una disciplina científica a partir del siglo XIX a través de escuelas como el estructuralismo (Wundt, Titchener), el funcionalismo (Dewey, Angell), el psicoanálisis (Freud, Jung, Adler), la Gestalt (Wertheimer, Perls), el conductismo (Watson, Pavlov, Skinner), el cognitivismo (Piaget, Chomsky, Simon) o la psicología humanista (Carl Rogers, Victor Frankl).

Uno de los intentos más destacados de integrar el conocimiento acumulado por las distintas corrientes filosóficas y psicológicas -junto con las tradiciones espirituales y la ciencia- es el trabajo realizado por el filósofo americano Ken Wilber que dió lugar a la llamada filosofía integral. Dicha filosofía se fundamenta en dos grandes pilares: la naturaleza holónica de la realidad y los cuatro cuadrantes de la manifestación.

LA NATURALEZA HOLÓNICA DE LA REALIDAD

Buscando el elemento esencial que define la realidad, Wilber plantea que toda la realidad está formada por totalidades/partes u holones. El término “holón” fue acuñado por Arthur Koestler para referirse a una entidad que es en sí misma un todo y al mismo tiempo una parte de otra entidad de mayor complejidad. En palabras del propio Wilber: *“La realidad no está compuesta de cosas o procesos; no está compuesta de átomos o quarks; no está compuesta de totalidades ni tiene partes. Por el contrario, está compuesta de totalidades/partes, u holones. (...) En cualquier secuencia de desarrollo, lo que es un todo en una etapa se convierte en parte de un todo mayor en la etapa siguiente. Un holón es un todo en un contexto y, al mismo tiempo, una parte en otro. (...) Lo mismo ocurre con los átomos, las células, los símbolos y las ideas. No pueden entenderse ni como cosas ni como procesos, ni como todos ni como partes, sino sólo como*



todos/partes simultáneos, de modo que las habituales tentativas “atomistas” y “totalistas” son erróneas”.

Por ejemplo, un átomo es un todo en sí mismo y a la vez es parte de una molécula. Una molécula es una realidad completa en sí misma y al mismo tiempo parte de una célula, y así sucesivamente. De este modo, la realidad no está compuesta de átomos o ideas, sino de holones. Siendo así, al tratar de caracterizar la realidad debemos evitar buscar entidades comunes o procesos comunes en todos los niveles de la existencia (lo cual siempre nos llevará a un reduccionismo) e identificar en cambio las propiedades que comparten todos los holones.

Los holones presentan dos tendencias o impulsos para mantener su totalidad y su parcialidad:

Por un lado, un holón ha de mantener su propia identidad, autonomía, organización y función. Si no logra preservar su identidad, sencillamente deja de existir. Así que una de las características de un holón es su “agencia”, su capacidad de conservar su integridad frente a las presiones ambientales.

Por otro lado, un holón no es sólo un todo que busca preservar su identidad sino que es al mismo tiempo parte de una totalidad mayor. Su existencia misma depende de su capacidad de adaptarse a su entorno e integrarse con él construyendo interrelaciones. Esto es cierto tanto para los átomos y las células como para los seres humanos y las ideas.

Otra característica fundamental de los holones es su “emergencia”. La evolución es un proceso de autotranscendencia o autotransformación que permite ir más allá de lo dado para introducir algo nuevo. A través de la autotransformación emerge una nueva totalidad con sus propias nuevas formas de agencia e interrelación. Esta emergencia es a su vez holárquica, es decir, el todo es mayor que la suma de sus partes porque presenta un nivel de organización o complejidad superior, dando así lugar a una jerarquía natural de la realidad.

Es importante entender que en esta jerarquía cada holón trasciende pero al mismo tiempo incluye a su predecesor. Por ejemplo, una célula presenta un nivel de complejidad que va más allá del de sus moléculas (las trasciende) pero al mismo tiempo preserva las moléculas sin que lleguen a perder su identidad (las incluye). Lo que desaparece en este proceso es la visión de un mundo interpretado exclusivamente por las moléculas, ya que la emergencia de las células ha creado una realidad que las trasciende. En definitiva, este proceso de “trascender e incluir” resulta fundamental para entender las distintas dimensiones que forman la realidad y, por tanto y como veremos más adelante, las distintas dimensiones del ser humano.

LOS CUATRO CUADRANTES DE LA MANIFESTACIÓN

En paralelo a su teoría holónica, Wilber también plantea que podemos analizar la realidad desde cuatro perspectivas diferentes o cuatro cuadrantes, cada uno de los cuales representa un aspecto particular de la experiencia humana. Los cuadrantes se forman por un eje horizontal que divide la realidad entre lo interior y lo exterior y un eje vertical que divide la realidad entre lo individual y lo colectivo:

- **El cuadrante superior izquierdo representa el interior de la persona**, el aspecto subjetivo de la consciencia o la consciencia individual que incluye desde las sensaciones corporales y las emociones hasta los pensamientos y las intuiciones (el Yo).
- **El cuadrante superior derecho representa los aspectos objetivos o exteriores de la persona**, es decir, los aspectos observables de la consciencia individual (el Ello individual).
- **El cuadrante inferior izquierdo representa el interior de la colectividad**, es decir, los valores y las visiones del mundo -la cultura- compartidos por un grupo de personas (el Nosotros).
- **El cuadrante inferior derecho representa el reflejo de la colectividad en las instituciones, sistemas y procesos externos que caracterizan una sociedad** (el Ello colectivo).

Los cuatro cuadrantes nos ayudan a entender que para analizar el ser humano de forma integral no basta con estudiar su dimensión externa o material (el organismo individual y los sistemas sociales) como hace la ciencia, sino que también es necesario comprender su dimensión interna o trascendental (tanto individual como colectiva).

LA PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

La aplicación de la filosofía integral al campo de la psicología conecta con la llamada psicología transpersonal, rama de la filosofía que se desarrolló a partir de la década de 1960 y que tiene su origen en figuras como Maslow, Jung y Assagioli. La psicología transpersonal defiende que la espiritualidad es una dimensión esencial del ser humano y se centra así en explorar el desarrollo humano más allá del ego. Para ello estudia la naturaleza y el desarrollo de la consciencia y su relación con el cuerpo, la mente y el espíritu.

En esta línea, Wilber distingue tres niveles en el desarrollo de la consciencia:

- **Nivel prepersonal.** Es el nivel más básico de la consciencia. Se caracteriza por una falta de diferenciación entre el yo y el mundo, ya que la persona no tiene un sentido claro de sí misma como individuo. Las personas en este nivel están centradas en sus necesidades físicas y emocionales. Se asocia con la infancia y la experiencia temprana de la vida.
- **Nivel personal.** El nivel personal es el nivel de la consciencia en el que se desarrolla el ego. Las personas en este nivel se identifican con su cuerpo, su mente y sus relaciones. Son capaces de pensar de manera abstracta y reflexiva y de desarrollar un sentido de identidad. Se asocia con la adultez temprana y la búsqueda de la individualidad y realización personal.
- **Nivel transpersonal.** El nivel transpersonal es el nivel de la consciencia que trasciende el ego y sus necesidades. Las personas en este nivel son conscientes y partícipes de la realidad trascendental, más allá del mundo físico. Son capaces de experimentar la unidad con la fuente última de la realidad. Se asocia con la madurez espiritual.

De acuerdo con la teoría holónica, estos niveles de desarrollo son jerárquicos (cada nivel presenta una mayor profundidad y complejidad que el anterior) pero lo son de manera que cada nivel trasciende e integra al anterior. De este modo, por ejemplo, una persona que ha alcanzado el nivel transpersonal no niega sus emociones (que siguen siendo parte de su persona) pero es capaz de trascenderlas (observándolas y dejándolas ir).

Las grandes religiones tienen muchos elementos en común como la creencia en la dimensión espiritual, la vida después de la muerte, la práctica de la oración y la meditación, la importancia de la caridad y el servicio a los demás o la búsqueda de la sabiduría y la virtud.

Podríamos decir que las religiones se encuentran a caballo entre el ojo de la contemplación y el ojo de la razón, aunque también incluyen ritos relacionados con el ojo del cuerpo. Por un lado, las religiones parten de una revelación divina o de una tradición experiencial contemplativa que en ambos casos corresponden al ojo de la contemplación. Por otro lado, el desarrollo de las religiones en la interpretación de sus textos sagrados, sus normas y prácticas, su organización, etc conecta con el ojo de la razón.

En función de su origen, **podemos clasificar las grandes religiones en tres tipos: abrahámicas, dhármicas y orientales.**

Las religiones abrahámicas nacen de las enseñanzas de Abraham (siglo XVIII a.C.) y comparten la creencia en un sólo Dios creador del Universo, la creencia en la revelación divina recogida en los textos sagrados, la defensa de la moralidad y la práctica de la oración y la caridad. Las religiones abrahámicas más importantes son:

- **El cristianismo**, que se basa en las enseñanzas de Jesucristo, Hijo de Dios, que murió en la cruz para expiar los pecados del hombre y que de acuerdo con la Biblia resucitó de entre los muertos abriendo el camino a la vida eterna. La principal enseñanza de Jesús es que Dios es Amor, y que debemos amar a Dios con todo nuestro corazón y a los demás como a nosotros mismos.
- **El islam**, que se basa en las enseñanzas de Mahoma, a quien los musulmanes consideran el último profeta de Dios. Los musulmanes siguen los mandamientos de Alá que se recogen en el Corán y que promueven la sinceridad, la justicia y la misericordia así como la importancia de la oración, el ayuno, la limosna y la peregrinación a La Meca.
- **El judaísmo**, que enseña que los judíos tienen la responsabilidad de servir a Dios y de vivir una vida moral de acuerdo con los mandamientos de la Torá (revelados por Dios a Moises) que incluyen leyes sobre la adoración a Dios, la justicia social y las relaciones personales así como leyes para los hitos principales del ciclo de la vida del hombre hasta la muerte.

Las religiones dhármicas son un grupo de religiones que se originaron en la India y comparten elementos como la creencia en la reencarnación (la creencia de que el alma de cada persona se reencarna después de la muerte en otro cuerpo), el karma (la ley de causa y efecto que gobierna el ciclo de la reencarnación) y el camino a la liberación (a través de la meditación y otras prácticas espirituales). Las religiones dhármicas más importantes son:

- **El hinduismo**, que cree en un sólo Dios (Brahman) que sin embargo se manifiesta a través de diversos dioses y diosas. Destaca por su desarrollada y rica cosmología. Busca la liberación de las pasiones y del ciclo de muerte y renacimiento y prescribe deberes como no herir a los seres vivos, la honradez, la paciencia, el autocontrol, la virtud y la compasión.
- **El budismo**, que es una religión no teísta que se basa en las enseñanzas de Buda, que enseñó que el sufrimiento es una ilusión y puede ser superado a través de la iluminación. Este camino comprende la sabiduría, la conducta ética y el cultivo de la mente y el corazón por medio de la meditación y la plena consciencia del presente de manera continua.

Las religiones orientales son religiones que proceden de Asia oriental y comparten la importancia de vivir en armonía con la naturaleza, la importancia de la comunidad (al considerar que las relaciones sociales son fundamentales para la felicidad) y la defensa de la moralidad para vivir de manera justa, honesta y compasiva. Las principales religiones orientales son:

- **El taoísmo**, que plantea vivir en armonía con el tao: el principio de unidad que constituye la fuente primordial y la sustancia fundamental de todo lo existente. El objetivo fundamental del taoísmo es alcanzar la inmortalidad y para ello destaca valores como la compasión, la humildad y la frugalidad, poniendo menos énfasis en las normas y los rituales.
- **El confucianismo**, que se basa en las enseñanzas de Confucio y se centra en los valores ligados a las relaciones humanas como la armonía familiar y social, la piedad filial y la humanidad, haciendo hincapié en rituales formales para todos los aspectos de la vida.
- **El sintoísmo**, que se basa en la veneración de los kami, espíritus sobrenaturales que existen en la naturaleza. No plantea reglas para la oración aunque sí cuenta con narraciones míticas que explican el origen del mundo y la humanidad, así como un código de valores prácticos.

Las grandes religiones tienen muchos elementos en común como la creencia en la dimensión espiritual, la vida después de la muerte, la práctica de la oración y la meditación, la importancia de la caridad y el servicio a los demás o la búsqueda de la sabiduría y la virtud. Al mismo tiempo, plantean diferencias en sus formulaciones que no deberían ser objeto de confrontación sino de estudio comparativo, abierto al aprendizaje y la adquisición de nuevos conocimientos. En este sentido, cabe destacar que el hinduismo ofrece intuiciones profundas sobre la realidad y el Universo, el budismo ha desarrollado una psicología espiritual avanzada, y el cristianismo profundiza en el amor de Dios y la capacidad de amar del ser humano.



La contemplación es un camino de crecimiento interior que nos lleva a conectar con la verdadera esencia de nuestro Ser: nuestra esencia divina (la Imago Dei cristiana, el Buddha Nature budista o el Atman hinduista).

EL OJO DE LA CONTEMPLACIÓN

La contemplación es un camino de crecimiento interior que nos lleva a conectar con la verdadera esencia de nuestro Ser: nuestra esencia divina (la Imago Dei cristiana, el Buddha Nature budista o el Atman hinduista). La contemplación puede desarrollarse a través de la apreciación de la belleza y el misterio de la naturaleza o el arte, y a través de la práctica continuada de la meditación o la oración.

La contemplación nos lleva a desarrollar la intuición, que es la capacidad de aprehensión directa de la realidad sin pasar por los procesos lógicos lineales de la mente racional. La intuición es por tanto transmental (distinguiéndose del instinto que es premental) y nos permite ver la esencia de la realidad a diferencia de la mente que sólo ve apariencia. Es por ello que para desarrollar la intuición hay que parar la mente a través del recogimiento y el silencio, ya que la mente incorpora limitaciones y provoca sentimientos que interfieren en nuestra capacidad de conectar con la esencia de nuestro Ser.

LAS ENSEÑANZAS DE LOS MÍSTICOS

La experiencia contemplativa más profunda la llamamos misticismo. El misticismo es una experiencia personal, inefable y transformadora que podemos encontrar en la mayoría de tradiciones religiosas y espirituales y que se describe como una conexión directa con la Realidad Última o Dios. Suele ir acompañada de una gran paz interior, un profundo amor, la trascendencia del tiempo y el espacio y una comprensión que va más allá de la razón. Algunos místicos destacados de las distintas tradiciones espirituales son San Juan de la Cruz, Santa Teresa de Jesús y el Maestro Eckhart en el cristianismo; Ramakrishna Paramahansa, Sri Aurobindo y Ramana Maharshi en el hinduismo; Siddhartha Gautama, Dogen y Thích Nhất Hạnh en el budismo; o Al-Hallaj, Rumi e Ibn Arabi en el islam.

Es importante distinguir las experiencias místicas de los estados alterados de consciencia que pueden producir las drogas psicodélicas como el DMT. La verdadera experiencia mística provoca una transformación estructural de la personalidad que conduce a una mayor pureza de intención, mientras que los estados alterados de consciencia pueden llegar a abrir una ventana puntual a la intuición pero normalmente no transforman la personalidad. En última instancia, la experiencia mística es un don y, por tanto, no es el resultado de acciones concretas ni de la brillantez intelectual de la persona.

De acuerdo con la estructura de todo conocimiento válido que ya hemos visto, podemos tratar de identificar el aspecto comunal de las experiencias de los místicos de las distintas tradiciones espirituales a lo largo de



la historia. Aunque el primer elemento compartido por todas estas experiencias místicas es su inefabilidad (la imposibilidad de describirlas con palabras), las siguientes experiencias son generalmente compartidas:

- **La unidad de la realidad: todo es Uno.** El místico experimenta una pérdida del sentido del yo individual y se siente uno con todo lo que existe, incluyendo la naturaleza, los demás seres humanos y lo divino. Dios es inmanente porque no existe nada fuera de Dios (como dijo San Pablo: “En Él vivimos, nos movemos y existimos”) pero a su vez Dios es trascendente porque también existe más allá de lo creado.
- **La realidad espiritual es más verdadera que la física.** La realidad última, la auténticamente real, es la espiritual. La realidad material es ilusoria (como ya decían Platón y Plotino). El místico descubre que no debemos dar por real lo que perciben nuestros sentidos o lo que elabora nuestra mente, ya que lo más real es la realidad espiritual.
- Del mismo modo, **el verdadero Ser del ser humano es su dimensión espiritual o alma.** Como veremos más adelante, el ser humano tiene una dimensión física, una dimensión biológica- emocional, una dimensión mental-sentimental y una dimensión espiritual, pero su dimensión más profunda y significativa -que integra y trasciende a las demás- es la espiritual.
- **La presencia de Dios.** El místico experimenta la continua presencia de Dios en su vida. Incluso cuando no está viviendo una experiencia mística culmen, el místico mantiene la presencia del Absoluto como telón de fondo en su vida.
- **La voluntad de Dios.** Los místicos perciben que todo cuanto sucede es la voluntad del Absoluto. Experimentan que Dios es Amor y que todo lo que sucede es necesario porque proviene de Él. Incluso los eventos que nos parecen negativos -como el sufrimiento y la muerte- se ven como oportunidades de aprendizaje y crecimiento espiritual.
- **La pérdida de cualquier miedo.** El místico pierde el miedo a la muerte, a la pérdida y a enfrentarse a cualquier situación. De esta manera alcanza una profunda paz interior, independientemente de las circunstancias exteriores.
- **La iluminación intelectual.** El místico experimenta un conocimiento de la verdad que trasciende el pensamiento racional y que se produce a través de una iluminación o aprehensión directa e inmediata de la realidad. Esta iluminación suele ir acompañada de una percepción sensorial más intensa y un aquietamiento de las emociones.

- **El desarrollo de la compasión.** El místico experimenta una profunda compasión por los demás que le permite conectar con ellos a un nivel profundo. Tiene además el deseo de ser de servicio oportuno, acompañando a los demás en su experiencia y aprendizaje de la vida.

LAS EXPERIENCIAS CERCANAS A LA MUERTE


Otro ejemplo del conocimiento del ojo de la contemplación son las experiencias cercanas a la muerte (ECM). Podemos encontrar referencias a ECM en todas las culturas, desde la antigüedad hasta nuestros días. Las primeras referencias escritas se encuentran en las antiguas civilizaciones egipcia, griega y romana. Una de las narraciones más antiguas de una ECM se encuentra en el libro X de la República de Platón, en el que se cuenta la historia de Er, un guerrero que es dado por muerto en batalla pero regresa a la vida para contar lo que vio.

Aunque las ECM se han documentado a lo largo de toda la historia, no fue hasta el siglo XX cuando comenzaron a ser estudiadas científicamente. El psicólogo Raymond Moody fue uno de los pioneros en recopilar relatos de ECM de personas que habían estado clínicamente muertas, publicándolos en su libro “Life After Life” (1975). Desde entonces se han realizado numerosos estudios sobre ECM que han concluido que son experiencias reales que tienen un impacto profundo en la vida de las personas que las han vivido.

Estos estudios han demostrado que las ECM no son alucinaciones como las producidas por las drogas o la esquizofrenia, ya que las alucinaciones no son experiencias compartidas (aunque puedan compartir una misma temática), no tienen una estructura lógica, se olvidan rápido y no transforman la personalidad. Por el contrario, las ECM son experiencias compartidas, se viven como más reales que la vida misma, no se olvidan y transforman la personalidad. Las ECM tampoco pueden ser -como en ocasiones se ha sugerido- sueños REM, alteraciones de los neurotransmisores, disfunciones de la glándula pineal u otras alteraciones del funcionamiento del cerebro por el simple hecho de que en todas esas situaciones existe actividad cerebral y en el caso de las ECM no.

De igual modo que para las experiencias místicas, podemos también tratar de identificar el aspecto comunal de las ECM. El primer elemento es una inefabilidad similar a la de las experiencias místicas. Adicionalmente, las ECM presentan otros elementos comunes:

- **Una sensación de estar fuera del cuerpo.** Las personas que han vivido una ECM suelen describir la sensación de poder ver su cuerpo desde arriba, sentir que están flotando o poder traspasar paredes y techos.

- 
- **Un aumento de la capacidad perceptiva** y una experiencia de aprendizaje y comprensión del universo, el sentido de la vida, la muerte y la dimensión espiritual.
 - **Una evaluación de la vida en su conjunto**, reviviendo situaciones de su vida no sólo desde la propia perspectiva sino también desde la perspectiva de otras personas.
 - **Un túnel que se interpreta como el viaje hacia un mundo espiritual** y una luz brillante que se percibe como una fuente de amor pleno.
 - **Un amor y aceptación incondicional.** Las personas que han vivido una ECM suelen describir un sentimiento de amor y aceptación incondicional que nunca antes habían experimentado y que les llena de una paz indescriptible.
 - **Una memoria clara y persistente de la experiencia**, que se mantiene igualmente vívida a pesar del paso de los años.
 - **Una sensación de tristeza o de pérdida por el regreso a la vida física**, acompañada de un deseo de volver al mundo espiritual.

Esta visión que plantean las ECM de una dimensión espiritual en la que se alcanza una nueva comprensión de la realidad y se vive una experiencia de amor incondicional resulta coherente con las enseñanzas de los místicos que acabamos de ver.

EL SER HUMANO

ESTE BLOQUE SE BASA EN IDEAS DE LOS LIBROS “¿UN NUEVO PARADIGMA DE LA REALIDAD?” DE GONZALO RODRÍGUEZ-FRAILE Y “ESPIRITUALIZARSE” DE RAFAEL DOMINGO Y GONZALO RODRÍGUEZ-FRAILE.

La visión del ser humano va más allá de la de un cuerpo físico moldeado por el proceso evolutivo, tal como nos planteaba el paradigma clásico.

Como acabamos de ver, los tres ojos del conocimiento (ciencia, filosofía y espiritualidad) convergen hoy dándonos una visión de la realidad en la que el universo material es una manifestación de una realidad última que trasciende los límites del espacio y el tiempo. Desde esta perspectiva, la visión del ser humano va más allá de la de un cuerpo físico moldeado por el proceso evolutivo, tal como nos planteaba el paradigma clásico.

LA MULTIDIMENSIONALIDAD DEL SER HUMANO

Volviendo a la naturaleza holónica de la realidad, podemos ver que el ser humano es un ser multidimensional en el que cada dimensión superior integra y trasciende a la anterior:

- En su dimensión más básica, el ser humano es un cuerpo físico formado por un conjunto de átomos y moléculas que son objeto de estudio de la física y la química y que mantienen una integridad gracias a la información almacenada en su archivo genético.
- En una segunda dimensión, el ser humano es un ser biológico en el que los procesos de la vida que regulan su relación con el entorno (la respiración, la alimentación, la reproducción, la respuesta ante estímulos externos, etc) son fundamentales para su supervivencia. La dimensión biológica del ser humano integra y trasciende su dimensión física (no podemos explicarla simplemente desde el comportamiento de las partículas) y es la responsable del instinto (anclado en nuestro cerebro reptiliano) y de las emociones como la ira, el miedo, la alegría, etc (que se originan en el cerebro límbico).
- En una tercera dimensión, el ser humano desarrolla su capacidad mental, que integra y trasciende a las dimensiones física y biológica-emocional. Gracias a su capacidad mental (basada en el neocórtex), el ser humano puede elaborar conceptos, ideas y pensamientos que trascienden la realidad física y le permiten modelizar esa realidad para anticiparse al futuro y adaptarse a un entorno cambiante. En esta dimensión se generan los sentimientos como el afecto, la admiración, la envidia, etc que surgen de nuestros pensamientos.
- Finalmente, en una cuarta dimensión el ser humano es un ser trascendental o espiritual. Esta dimensión espiritual integra y trasciende a las dimensiones física, biológica-emocional y mental-sentimental, superando los límites del espacio y el tiempo, desarrollando la intuición (o aprehensión directa de la realidad) como forma de conocimiento y ejerciendo la libertad para crecer en el amor, como propósito último.

Una metáfora interesante para entender la estructura multidimensional del ser humano es la del carro de



caballos, según la cual el ser humano se parece a un carruaje tirado por un caballo, dirigido por un cochero y guiado por un dueño o maestro que se sienta detrás del cochero. El carruaje es el cuerpo físico, el caballo es nuestro cuerpo emocional, el cochero es nuestra dimensión mental y el maestro es nuestra dimensión espiritual o alma. El camino simboliza el recorrido de la vida en la que el alma experimenta el mundo físico para su crecimiento espiritual. Para avanzar a lo largo del camino se necesita un carruaje en buen estado: un cuerpo físico. También un caballo fuerte capaz de impulsar el carruaje a lo largo del camino: nuestra capacidad vital y emocional. A su vez, el cochero debe controlar al caballo de manera inteligente: la mente debe ser capaz de gestionar nuestras emociones. Pero como el cochero no conoce la ruta, debe también seguir las indicaciones del maestro (nuestra dimensión espiritual, que da un sentido y un propósito a nuestra vida) para recorrer el camino.

Esta visión multidimensional del ser humano nos permite hacer algunas distinciones relevantes, como distinguir las emociones de los sentimientos. Las emociones pertenecen a nuestra dimensión biológica, surgen de nuestro instinto y las compartimos con los animales, mientras que los sentimientos pertenecen a nuestra dimensión mental, surgen de nuestros pensamientos y son propios del ser humano. Esta distinción es relevante a nivel práctico ya que las emociones (instintivas) se gestionan reconociéndolas, honrándolas y dejándolas ir (en lugar de ignorarlas o reprimirlas y somatizarlas), mientras que los sentimientos se gestionan mejorando la calidad de nuestros pensamientos. Por ejemplo, la ira es una emoción y por tanto cuando surge hay que reconocerla y dejarla ir. En cambio, el enfado es un sentimiento y por tanto para gestionarlo hay que identificar el pensamiento que lo ha originado y transformarlo.

En esta misma línea, podemos también distinguir entre instinto e intuición. El instinto está anclado en el cerebro reptiliano, lo compartimos con los animales y se ocupa de generar, mantener y defender la vida. Surge de forma directa e inmediata sin seguir un proceso racional. Por otro lado, la intuición se sitúa en el alma y nos permite conocer la esencia (en lugar de la apariencia) de la realidad de forma directa, sin necesidad de ningún razonamiento secuencial. En ambos casos el conocimiento es directo y no requiere un proceso lógico-racional, pero la diferencia es que el instinto es pre-racional mientras que la intuición es trans-racional. La forma de distinguirlos es que la intuición conduce a una comprensión de la realidad que conlleva una mayor certeza y paz interior, lo que no sucede con el instinto.



LA GESTIÓN DEL EGO

El conjunto de nuestras dimensiones inferiores (las dimensiones física, biológica-emocional y mental-sentimental) constituyen nuestro ego, a través del cual percibimos la realidad y reaccionamos a ella. El ego se expresa en nuestro deseo de autoafirmación personal y configura nuestra personalidad. Constituye un gran motor para el desarrollo humano y no es algo malo en sí mismo, pero puede ser un problema cuando nos identificamos sólo con él y domina nuestras acciones llevándonos a centrarnos excesivamente en nosotros mismos.

Las necesidades del ego son básicamente tres: i) la búsqueda de seguridad física, emocional y mental; ii) el deseo de controlar lo que sucede a nuestro alrededor para acomodarlo a nuestras preferencias; y iii) el ansia de reconocimiento de los demás. Cuando estas necesidades están descontroladas, el ego se convierte en una fuente continua de conflictos, agota a los que nos rodean y consume mucha energía vital. Es por ello que necesitamos gestionarlo.

Pero gestionar nuestro ego no consiste en eliminarlo -ya que eliminándolo dejaríamos de ser humanos- sino en lograr que no rija nuestras vidas. Para ello hay primero que perfeccionarlo y después trascenderlo. Perfeccionar el ego consiste en desarrollar las virtudes que nos ayudan a no ser manejados por el ego, mientras que trascender el ego significa ser capaces de situarnos como testigos de él para superar sus necesidades en lugar de luchar contra ellas. Por ejemplo, una persona que ha perfeccionado su ego es capaz de dominar con esfuerzo sus enfados, mientras que una persona que ha trascendido su ego deja sencillamente de enfadarse. La trascendencia del ego nos lleva en última instancia a identificarnos más con nuestra dimensión espiritual, para de esta forma vivir la vida en mayor libertad y plenitud.

Todo avance en la línea cognitiva es un proceso de realización interna en el que “muere” la visión anterior y “renace” bajo una nueva forma de comprensión de la realidad.

En la primera parada de la ciencia hemos visto que la consciencia es la fuente de todas las cualidades que se manifiestan en el Universo. Por tanto, en el caso del ser humano, a diferencia de lo que sostienen algunas teorías científicas (como la teoría del espacio de trabajo global o la teoría de la información integrada), la consciencia humana precede al cerebro y el cuerpo físico.

LOS NIVELES DE CONSCIENCIA

Como todo lo que existe en el Universo, la consciencia es energía más información. En función de la frecuencia vibratoria de dicha energía -y de la información que por tanto es capaz de almacenar- podemos distinguir diferentes niveles de consciencia en el desarrollo del ser humano.

Cada nivel de consciencia nos da una visión distinta de lo que es real (progresando en distinguir la esencia de la apariencia) y de lo que es importante de acuerdo con unos valores determinados. Nuestro nivel de consciencia influye en nuestra toma de decisiones y en nuestra forma de actuar a nivel profesional y social, configurando nuestro estilo de vida. También influye en nuestra creatividad y capacidad de innovación.

De acuerdo con diferentes escalas, podemos clasificar el desarrollo de la consciencia en el ser humano en cuatro niveles en función de su motivación o intención dominante. En el primer nivel, prevalece la intención violenta; en el segundo nivel, la intención egoísta; en el tercer nivel, la intención recíproca o de beneficio mutuo; y en el cuarto nivel, la intención de servicio. Estos niveles explican por ejemplo la diferencia entre las personas dedicadas infatigablemente al servicio a los demás y las personas que se dedican al crimen organizado. En un lugar intermedio se encuentra hoy la mayoría de la humanidad, debatiéndose entre el egoísmo del interés propio, la reciprocidad del interés mutuo y la auténtica apertura al servicio a los demás.

El desarrollo de la consciencia se produce en diferentes líneas relativamente autónomas pero conectadas entre sí como son la línea cognitiva, la línea intencional, la línea moral, la línea estética, etc. Todas ellas coinciden en que cada nivel de desarrollo es menos egocéntrico que el anterior y supone una mayor liberación de las limitaciones de la realidad material. Dentro de estas líneas de desarrollo destacan dos que trataremos en mayor profundidad: la línea cognitiva y la línea intencional.



EL DESARROLLO DE LA LÍNEA COGNITIVA

La línea cognitiva consiste en el desarrollo de la comprensión de la realidad buscando alcanzar la Sabiduría. Este desarrollo se logra a través de la formación y del enriquecimiento del contexto mental. Todo avance en la línea cognitiva es un proceso de realización interna en el que “muere” la visión anterior y “renace” bajo una nueva forma de comprensión de la realidad.

La línea cognitiva ha sido ampliamente investigada por la psicología en las últimas décadas gracias a autores como Jean Piaget, Jean Gebser, James W. Fowler o Robert Kegan. A continuación veremos los niveles de la línea cognitiva tal como los plantea Ken Wilber basándose en la escala de Gebser y ampliándola al ámbito transpersonal:

- **Nivel arcaico.** Es el nivel más básico de desarrollo de la consciencia humana, basado en la experiencia sensorio-emocional y centrado en la supervivencia. A nivel individual se corresponde con los dos o tres primeros años de vida, una vez que el recién nacido aprende a diferenciar su cuerpo y sus emociones de los de su madre. A nivel colectivo, los seres humanos de la Edad de Piedra vivían en esta consciencia arcaica.
- **Nivel mágico.** Este nivel de consciencia se basa en las creencias o supersticiones culturales. Se desarrolla a nivel individual entre los tres y los siete años de edad, etapa en la que los niños no son aún capaces de distinguir los contenidos de su mente de la realidad del mundo exterior. A nivel colectivo, el nivel de consciencia mágica era el que tenían las culturas tribales del pasado de carácter animista que creían que los fenómenos naturales estaban “vivos” y que era posible controlarlos mediante palabras mágicas y ceremonias.
- **Nivel mítico.** Este nivel de consciencia se centra en el poder, el orden y la pertenencia a la comunidad. A nivel individual se extiende desde los siete años hasta la adolescencia y es el primer nivel propiamente mental. Se percibe la propia cultura como verdadera y superior a las demás, sin aceptar aún conceptos como la diversidad y la tolerancia. Se busca cumplir las normas del grupo al que se pertenece y se siente la necesidad de oponerse a otros grupos diferentes ya que amenazan el sentido del “yo”, anclado en las creencias del grupo. Esta consciencia mítica dió origen a los imperios que buscaron conquistar el mundo. En la actualidad, se encuentran en este nivel los miembros de grupos sociales en los que la consciencia individual se sustituye por una consciencia colectiva que hay que obedecer.
- **Nivel racional.** Este nivel de consciencia persigue el éxito y el progreso y es el nivel predominante en el



mundo civilizado actual. A nivel individual se alcanza normalmente en la edad adulta, cuando el adolescente aprende a razonar por encima de las convenciones y roles aceptados en el nivel mítico y es capaz así de imaginar otros mundos posibles. Las personas que alcanzan este nivel se vuelven más tolerantes, incluyentes y compasivas, y se centran en el logro, el mérito, el éxito profesional y el progreso técnico. La elevación de la humanidad al nivel racional ha sido el principal logro de los últimos siglos, mientras que la persistencia en el nivel mítico ha conducido al fundamentalismo.

- **Nivel integral.** En este nivel la persona piensa ya globalmente, entendiendo y apreciando la diversidad y el multiculturalismo (chocando por tanto con el nivel mítico). En una fase inicial se corre el riesgo de caer en el relativismo, pero este riesgo es superado por la capacidad de valorar e integrar los avances de los niveles anteriores, soltando sus limitaciones. En este estadio se desarrolla la capacidad de analizar los temas desde diferentes perspectivas y de forma integral. De este modo es posible producir ideas y obras de alcance universal. Las personas que se hallan en el estadio integral saben armonizar el cuerpo, las emociones y la mente, y empiezan a trascender la propia mente y a colocarse como testigos de su propio ego. En la actualidad, un porcentaje muy pequeño de personas se encuentra en este estadio integral, que es el nivel más alto de la consciencia mental y constituye el siguiente paso de evolución de la humanidad.
- **Nivel psíquico.** Este es el primer nivel de consciencia mística. En este nivel la persona ya no se identifica con la mente racional, sino con el testigo interior que puede observar a la mente. La persona ha “despertado” a esa parte de su consciencia que está más allá del espacio-tiempo y la materialidad, y se abre ante ella un mundo más profundo. En este nivel se empieza a vislumbrar la unión con todo, se acelera la capacidad intuitiva y se pone más interés en el interior de la persona que en el mundo exterior. Esto no significa que la persona se desentienda del mundo material sino que por el contrario se vuelve más eficaz y creativa.
- Más allá del nivel psíquico, existen otros tres niveles de desarrollo de la consciencia mística: **el nivel sutil, el nivel causal y el nivel no-dual.** No es objeto de este texto profundizar en estos niveles de consciencia mística, así que baste con decir que estos niveles existen y que tenemos múltiples ejemplos de personas que los han alcanzado y descrito en sus obras, tanto en Occidente (San Juan de la Cruz, Santa Teresa de Avila, el Maestro Eckhart...) como en Oriente (Nagarjuna, Paramahansa Yogananda, Ramana Maharsi...).



EL DESARROLLO DE LA LÍNEA INTENCIONAL

Del mismo modo que la consciencia se desarrolla en niveles de mayor comprensión de la realidad buscando la Sabiduría, también se desarrolla en niveles de mayor pureza de intención buscando el Amor. En este proceso, la intención dominante de la persona se va abriendo desde el foco en uno mismo hacia el servicio a los demás, con un alcance cada vez mayor.

En el desarrollo de la línea intencional la consciencia del ser humano pasa por diferentes niveles, empezando por el nivel egocéntrico (la intención se enfoca en satisfacer las propias necesidades, con dificultad para ver el mundo desde la perspectiva de los demás), pasando por el nivel etnocéntrico (la intención se centra en las necesidades del propio grupo o comunidad, que se considera superior a los demás) para llegar finalmente al nivel cosmocéntrico (la intención se orienta al servicio de la humanidad en su conjunto, sin hacer distinción entre grupos, países o culturas).

Lógicamente, el desarrollo de la línea cognitiva y el desarrollo de la línea intencional, aún siendo procesos distintos ligados a las capacidades de conocer y de amar respectivamente, están conectados y se realimentan entre sí. Por ejemplo, en la medida que una persona crece en la línea cognitiva desde el nivel mítico al nivel racional e integral, su nueva visión del mundo -mucho más global- contribuye a su desarrollo en la línea intencional desde el nivel etnocéntrico hacia el nivel cosmocéntrico.

EL SENTIDO Y EL PROPÓSITO DE LA VIDA

De acuerdo con esta visión del desarrollo de la consciencia, el ser humano está llamado a crecer en su nivel de consciencia hasta alcanzar la plenitud de su vocación de Sabiduría y Amor. Para lograrlo, la vida se presenta como una oportunidad para el alma de desarrollarse a través de su experiencia en el mundo material, pues como ya dijo San Basilio de Cesarea: “el mundo es la escuela de las almas”. Dicho de otro modo, el sentido de nuestra vida física radica en que nuestra alma necesita crecer para alcanzar su plenitud, y las experiencias que nos ofrece la vida son precisamente el medio para nuestro aprendizaje y crecimiento espiritual.

Por tanto, podemos decir que el propósito de la vida no es otro que nuestro crecimiento espiritual, que nos lleva a descubrir nuestra grandeza interior, crecer en Sabiduría y Amor y avanzar así en nuestro grado de unión con Dios.

El auténtico crecimiento personal conduce al servicio a los demás. Como seres humanos, estamos llamados a crecer en el Amor, que es la esencia de lo que somos.

10

EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL

Partiendo como acabamos de ver de que la experiencia de nuestra vida tiene un propósito de aprendizaje y crecimiento espiritual, podemos identificar algunos principios básicos para nuestro desarrollo personal. Estos principios nos servirán a su vez para disolver los conflictos internos que surgen de nuestro ego.

EL AUTOCONOCIMIENTO

Como ya plantearon los griegos, la primera tarea del crecimiento personal es conocerse a uno mismo. Para ello es necesario trabajar en descubrir los talentos y capacidades que determinan las actividades para las que estamos especialmente dotados y configuran la misión de nuestra vida. También debemos comprender dónde nos encontramos en nuestro proceso de crecimiento personal: qué desarrollo hemos realizado hasta el momento, qué retos nos presenta la vida actualmente y cómo podemos trascenderlos. En este proceso será útil reflexionar sobre nuestras raíces (de dónde vengo) y sobre nuestros valores (qué defiendo con mi forma de actuar) para entender mejor quién soy y cómo puedo seguir creciendo en mi desarrollo personal. En última instancia, el autoconocimiento conecta con nuestro crecimiento espiritual ya que nos conducirá a comprender cada vez mejor la esencia de nuestro Ser.

LA ACEPTACIÓN DE LA REALIDAD

Más allá de conocernos a nosotros mismos, en nuestro desarrollo personal resulta también clave cómo afrontamos la realidad de nuestra vida, ante la cual **podemos adoptar tres actitudes distintas: la rebeldía, la resignación y la aceptación.**

- El rebelde piensa que tiene derecho a controlar todo cuanto le sucede en la vida, ya que no es consciente de que es la vida la que atraviesa como una lanza al ser humano. La rebeldía frente a la vida es esencialmente egoica y sólo genera miedos y sufrimientos.
- El resignado no entiende lo que le sucede en la vida pero lo aguanta porque asume que no le queda otro remedio. La resignación carece de la comprensión espiritual de la vida como aprendizaje para el crecimiento de nuestra alma y suele caer en el reproche a los demás.
- La aceptación, en cambio, requiere la sabiduría para unirnos a la voluntad divina sabiendo que todo lo que ocurre es lo más conveniente para el crecimiento de nuestra alma, aunque no sea lo que busca nuestro ego. La aceptación libera del sufrimiento mental, aumenta la energía vital y fomenta el crecimiento espiritual. Nos ayuda a trascender la necesidad de control de nuestro ego y nos lleva a fluir con la Vida.



La aceptación no supone aprobar las cosas negativas que puedan suceder, ya que una cosa es aprobar lo que pasa y otra cosa distinta es comprender lo que pasa aunque no se apruebe. La aceptación tampoco implica la inacción o la falta de voluntad sino todo lo contrario: supone poner todo nuestro esfuerzo y energía en hacer las cosas bien -en lugar de consumir nuestra energía luchando contra la realidad- pero sabiendo que los resultados no están en nuestras manos sino en las de Dios.

LA AUTORRESPONSABILIDAD

En la medida en que entendemos que lo importante no es lo que nos sucede en la vida (que nos viene dado) sino cómo reaccionamos ante las experiencias de la vida (que es lo que es nuestra responsabilidad), la aceptación conduce a la autorresponsabilidad.

La autorresponsabilidad consiste en asumir completamente la experiencia de nuestras vidas de modo que las decisiones que tomemos no dependan de los demás y sepamos asumir sus consecuencias. Para ello debemos partir de reconocer nuestra auténtica libertad personal.

Lo contrario de la autorresponsabilidad es el victimismo: la actitud de considerarse -y querer ser tratado por los demás- como víctima del entorno o de otras personas, sin asumir la propia responsabilidad ni desarrollar la capacidad de autocrítica. Detrás del victimismo se esconde una deformación de la realidad que nace de sentimientos de frustración o impotencia.

LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS

Como ya hemos visto anteriormente, las emociones se originan en el campo instintivo y son propias de los animales desarrollados. Las emociones dolorosas (como la ira, la angustia o el miedo) se pueden gestionar expresándolas, reprimiéndolas o soltándolas. Si se expresan, conducen al deterioro de las relaciones humanas. Si se reprimen constantemente, pueden somatizarse y causar enfermedades físicas o mentales. Por tanto, la mejor forma de gestionarlas es reconociéndolas, honrándolas y dejándolas ir, en lugar de luchar internamente contra ellas ya que esto sólo consigue energizarlas.

Los sentimientos, en cambio, se originan en el campo mental y son exclusivamente humanos. Al originarse en el campo mental, para sanar los sentimientos negativos tenemos que pensar de forma diferente sobre los eventos o las personas que los han originado. Los hechos en sí mismos son neutros -como acabamos de ver, todo lo que sucede conviene al desarrollo de nuestra alma- y es sin embargo nuestra forma de pensar

sobre ellos la que produce un sentimiento u otro en nosotros. Por tanto, aprender a pensar bien ante cualquier circunstancia será la forma más eficaz de trascender los sentimientos negativos.

LA GESTIÓN DEL PENSAMIENTO

Además de nuestras emociones y nuestros sentimientos, debemos también aprender a gestionar nuestros pensamientos. La calidad de nuestra vida está en gran medida determinada por la calidad de nuestros pensamientos. Nos sentimos como pensamos, ya que el origen de los sentimientos está en el campo mental. Y actuamos como pensamos, así que si pensamos adecuadamente, actuaremos adecuadamente.

Para gestionar nuestro pensamiento debemos lograr:

- **Desmaterializar nuestro pensamiento:** desprendernos del apego de la mente al mundo material para poder elevarla a la dimensión trascendental, logrando así comprender la realidad y cuanto nos sucede en la vida desde una perspectiva más amplia.
- **Despolarizar nuestro pensamiento:** superar la tendencia de nuestra mente a categorizar todas las cosas cayendo en el dualismo (luz/oscuridad, bien/mal, culpable/inocente, etc) para ser capaces de admitir la paradoja y las relaciones no confrontativas (como por ejemplo que Dios no es trascendente o inmanente, sino trascendente e inmanente).
- **Situarnos como testigos -y no como sujeto- de la mente:** situarnos en el alma para ser testigos de nuestra mente y nuestro ego, evitando así que el cuerpo emocional pueda secuestrar nuestra mente y nos haga perder claridad y creatividad.

Como ya hemos visto, además de desmaterializar, despolarizar y observar nuestra mente debemos también trabajar en ampliar nuestro contexto mental para ir creciendo en Sabiduría. Para ello debemos estar abiertos a reconocer nuevas perspectivas que nos puedan aportar otras personas, con objeto de enriquecer nuestro entendimiento de la realidad. La principal dificultad para lograrlo es la rigidez mental, que no es sino un mecanismo de defensa del ego.

LA PRÁCTICA ESPIRITUAL

Más allá de gestionar nuestras dimensiones emocional y mental, nuestro crecimiento personal pasa también por desarrollar nuestra dimensión espiritual a través de nuestra vida interior. Este crecimiento espiritual se basa por un lado en la comprensión espiritual (a través de lecturas, conversaciones, etc que nos ayuden a entender mejor la Realidad Última y ubicarnos más en el alma) y por otro en la práctica espiritual de la contemplación, la meditación y la oración.

La práctica espiritual nace en primer lugar del silencio. En esta sociedad en la que vivimos dominada por el ruido, es necesario recuperar el profundo sentido del silencio que nos conecta con nosotros mismos y actúa como uno de los principales maestros de la vida. El silenciamiento de nuestra mente conduce gradualmente a la contemplación, que ilumina todas las dimensiones del ser humano. Contemplar es amar mirando y conocer amando; asombrarse ante la belleza y la unidad de toda la realidad.

La meditación, practicada desde la antigüedad en Oriente y Occidente, consiste en la introspección mediante el uso de técnicas de respiración o concentración que buscan la quietud de la mente. De esta forma conseguimos que los pensamientos no afloren en la mente de forma caprichosa sino con sosiego y distancia, hasta llegar con la práctica al punto en que desaparecen. Se genera así un espacio mental vacío en el que surge la contemplación y, con ella, la aprehensión directa de nuestro Ser y la Realidad Última. La meditación, por tanto, no sólo es fuente de calma y serenidad sino también de Sabiduría.

Por otro lado, la oración es la relación del hombre con Dios. Esta relación -fuente de paz para cuerpo, mente y alma- puede establecerse a través del ojo del cuerpo (oración vocal), el ojo de la razón (oración mental) y el ojo de la contemplación (oración contemplativa). Debido a la unidad del ser humano, las tres expresiones de la oración están interrelacionadas, pues la una lleva a la otra. La oración contemplativa presenta la ventaja de que si bien no es posible orar vocal o mentalmente durante todo el día, sí es posible mantener la oración contemplativa como telón de fondo durante las actividades que realizamos a lo largo del día.



EL SERVICIO A LOS DEMÁS

El auténtico crecimiento personal conduce al servicio a los demás. Como seres humanos, estamos llamados a crecer en el Amor, que es la esencia de lo que somos. Y la mejor manera de amar a los demás es servirles, atendiendo sus necesidades de forma incondicional y desinteresada. De esta forma, el servicio da pleno sentido a nuestras vidas y es una fuente de paz y crecimiento espiritual.

Para que el servicio a los demás sea realmente provechoso, debemos desprendernos del resultado. No se sirve a los demás para lograr unos objetivos concretos sino porque se ama, dando lo mejor de uno mismo sin esperar nada a cambio.

LA GRATITUD

Todos los elementos anteriores de desarrollo personal conducen finalmente a una actitud de gratitud hacia la Vida. Se trata de una gratitud que no se reduce a lo que el ego categoriza como agradable, sino que abarca la experiencia de la vida en su totalidad. Esta vivencia de gratitud incondicional es una buena medida del nivel de desarrollo espiritual.

LAS ORGANIZACIONES

ESTE BLOQUE SE BASA EN IDEAS DE LA INVESTIGACIÓN DE RICARDO FORCANO SOBRE INTELIGENCIA COLECTIVA AUMENTADA, CUYOS ARTÍCULOS ESTÁN DISPONIBLES EN: RICARDOFORCANO.SUBSTACK.COM

El desarrollo de la consciencia de las personas de la organización puede hacer emerger una inteligencia colectiva, en lugar de ser simplemente un grupo de personas que trabajan juntas.

Más allá de la dimensión personal, el ser humano es un ser social que se distingue por su capacidad para colaborar. De hecho, uno de los principales factores del progreso de la humanidad ha sido la capacidad del ser humano de organizarse para que un grupo de personas que persigue un objetivo común pueda llevar a cabo actividades que no serían capaces de realizar individualmente.

Esto no es algo exclusivo del ser humano, ya que muchos animales muestran comportamientos colaborativos (desde las colmenas de abejas hasta las manadas de lobos), pero lo que nos distingue a los seres humanos es que somos capaces de colaborar no sólo a nivel físico y biológico sino también a nivel mental y trascendental. Esta capacidad es, en definitiva, lo que hay detrás de cualquier empresa, entidad pública, asociación, etc: nuestra capacidad de colaborar en todas nuestras dimensiones a través de la estructura de una organización. Por este motivo, las organizaciones humanas desempeñan un papel fundamental en el desarrollo individual y colectivo del ser humano.

El desarrollo de las organizaciones integra múltiples elementos que conforman un complejo puzzle: el propósito y los valores de la organización, su estrategia y ejes de actuación, el desarrollo del equipo humano, la gestión del capital económico, el uso de la tecnología y los datos, etc. Dentro de este puzzle, vamos a tratar dos elementos que juegan un papel clave en el desarrollo de la organización:

- **El equipo de liderazgo**, del cuál nacen el propósito, los valores, la estrategia, etc que marcan el rumbo de la organización.
- **El diseño de la organización**, que determina a su vez la capacidad del resto del equipo para contribuir al propósito de la misma.

Veremos a continuación cómo entender estos dos elementos desde una perspectiva integral, tal como la hemos definido al hablar del desarrollo de la consciencia.

EL LIDERAZGO CONSCIENTE

Si analizamos la colaboración en las organizaciones, podemos ver que el nivel de consciencia de las personas que conforman una organización marca el límite de su capacidad para colaborar de forma eficaz para lograr un propósito compartido. Dicho de otra forma, el desarrollo de la consciencia de las personas de la organización puede hacer emerger una inteligencia colectiva, en lugar de ser simplemente un grupo de personas que trabajan juntas. Siendo así, parece también claro que el nivel de consciencia del equipo de

liderazgo puede ejercer una gran influencia en impulsar o detraer el nivel de consciencia del resto de la organización, de ahí la importancia de desarrollar un liderazgo consciente.

Podemos definir al líder consciente como aquel que:

- En primer lugar, **tiene consciencia de sí mismo**, es decir, se conoce a sí mismo y desde ese autoco-
nocimiento es capaz de trabajar en su desarrollo y crecimiento personal. Por este motivo, el liderazgo es
sobre todo y en primer lugar un trabajo interior de liderarse a uno mismo, antes de enfocarse en liderar a
los demás.
- En segundo lugar, **tiene consciencia de la realidad que le rodea desde una visión integral**, es decir,
abrazando la complejidad de la realidad, entendiendo las parádojas que nos plantea, siendo capaz de
reconocer sus propios modelos mentales y sus limitaciones, y trabajando en ampliarlos y enriquecerlos.
Es por esto que la escucha activa es uno de los pilares básicos del liderazgo.
- Por último, ese conectar consigo mismo y con las personas y la realidad que le rodea lleva al líder cons-
ciente a **avanzar en trascender su ego y orientarse al servicio a los demás**, empezando por su equi-
po, su área, etc hasta desarrollar una vocación de servicio universal.

Partiendo de esta visión, podemos articular un modelo de desarrollo del liderazgo consciente basado en seis elementos: tres “mirando hacia dentro” y tres “mirando hacia afuera”.

Mirando hacia dentro:

- **Conocerse a uno mismo.** El líder consciente trabaja en encontrar su identidad personal, esa identidad que no depende de su contexto profesional (su empresa, posición, equipo, etc) sino que conecta con la esencia de su ser: su propósito en la vida, sus raíces, sus valores... Ese conocerse a uno mismo debe servir como base para trabajar en liderarse a uno mismo. Como dice Dee Hock en su libro “One From Many”: “La primera y principal responsabilidad de cualquiera que pretenda liderar es la de liderarse a sí mismo: la propia integridad, carácter, ética, conocimiento, sabiduría, temperamento, palabras y actos. Es una tarea interminable, difícil y a menudo rechazada”.
- **Cuidar todas las dimensiones.** Para liderarnos a nosotros mismos, debemos ser capaces en primer lugar de reconocer, integrar y cuidar todas las dimensiones de nuestro ser: cuidando nuestro cuerpo (durmiendo lo suficiente, comiendo bien y haciendo ejercicio), procesando nuestras emociones (reconociéndolas y dejándolas ir, en lugar de ignorarlas o reprimirlas y somatizarlas), gestionando nuestros



pensamientos y sentimientos (desarrollando la capacidad de observarlos, despolarizarlos y dirigirlos) y profundizando en nuestra dimensión transcendental (desarrollando la vida interior a través de la práctica espiritual).

- **Trabajar en el desarrollo personal.** El líder consciente tiene un interés genuino en crecer en su desarrollo personal y espiritual. Para lograrlo tiene el coraje y la voluntad de trascenderse a sí mismo, abriéndose a integrar nuevos paradigmas y nuevas realidades y desarrollando su vocación de servicio a los demás buscando llegar a cada vez más personas.

Mirando hacia afuera:

- **Integrar nuevas perspectivas para expandir los paradigmas mentales y crecer en Sabiduría.** El líder consciente reconoce que toda visión es parcial, que todo contexto es parte de un contexto mayor. Desde esta perspectiva, el líder consciente está siempre abierto a conocer nuevas perspectivas de otras personas y a integrar nuevas ideas que le permitan enriquecer su entendimiento de la realidad. De esta forma logra crecer en su nivel de consciencia no sólo ampliando el conocimiento de lo que ya reconoce, sino también apreciando nuevas realidades que antes no era capaz de reconocer.
- **Construir relaciones personales para desarrollar la vocación de servicio y crecer en Intención.** El líder consciente busca construir relaciones personales basadas en la confianza que le permitan desarrollar su vocación de servicio a los demás. De esta forma, el líder consciente se encuentra al servicio del equipo de manera que: (i) en lugar de decirles las tareas concretas que tienen que hacer, les transmite los objetivos de la organización y les inspira para que los alcancen; (ii) en lugar de supervisar continuamente lo que hacen, les empodera para que actúen de forma autónoma y se pone a su servicio para ayudarles en sus dificultades; y (iii) en lugar de controlar que cumplan unos objetivos predefinidos, se enfoca en el crecimiento y el desarrollo de las personas dándoles su apoyo como coach.
- **Abrazar la emergencia creativa desde una mentalidad de abundancia.** El líder consciente vive en un mundo emergente lleno de oportunidades. Esta visión le ayuda a mirar más allá sin miedo, descubrir nuevas posibilidades y desarrollar una mentalidad de abundancia en lugar de un pensamiento lineal y reduccionista. De este modo, el líder consciente amplía el abanico de posibilidades de acción (al descubrir un nuevo mundo de oportunidades), eleva la intención de sus acciones (al actuar desde una dimensión más profunda de su ser) y se centra más en el proceso que en los resultados (maximizando así su energía y su impacto). Cuanto más elevado sea su nivel de consciencia, más capaz será de entender la realidad como



un todo interconectado y más oportunidades descubrirá de generar un impacto positivo en el mundo, conectando con el planeta y las formas de vida que nos sostienen.

Sobre la base de este trabajo de liderarse a uno mismo, el líder debe también liderar la organización dando claridad estratégica y autonomía a los equipos:

- **Fijar el rumbo de la organización para dar claridad estratégica.** La comunicación clara y recurrente del propósito y los valores, la visión de largo plazo y la estrategia y los objetivos de la organización debe servir para empoderar a todas las personas del equipo y ganar la confianza de los distintos stakeholders de la organización.
- **Descentralizar la toma de decisiones para dar autonomía a los equipos.** Construir una organización basada en una red de equipos autónomos con capacidad de ejecución, que promueva una cultura de aprendizaje continuo y que ponga el crecimiento y el desarrollo de las personas en el centro debe servir para crear una organización ágil, adaptativa y comprometida.
- **Coordinar la ejecución para alinear a los equipos.** Desarrollar un sistema para la asignación dinámica y estratégica de los recursos, la gestión anticipada de las dependencias entre equipos y la transparencia en la ejecución de los proyectos debe servir para lograr la entrega continua de valor y asegurar la coherencia estratégica en la organización.
- **Energizar la organización para darle vitalidad.** Contar con líderes que inspiran a sus equipos y les ayudan a crecer y desarrollarse, equipos que se motivan viendo el impacto de su trabajo y una cultura de renovación continua debe servir para crear una organización que busca la excelencia y que está siempre abierta a explorar nuevas oportunidades.

LA ORGANIZACIÓN INTEGRAL

Además del equipo de liderazgo, el propio diseño de la organización (en su estructura, gobierno, procesos, etc) condiciona enormemente el espacio del que disponen los equipos para contribuir al propósito de la organización y desarrollarse como profesionales y como personas.

Si miramos a nuestro alrededor, podemos ver que el diseño de la mayoría de organizaciones se basa en dos principios: la jerarquía y la especialización funcional. La jerarquía permite a la organización crecer creando sucesivos niveles de jerarquía y líneas de reporte entre ellos. Y la especialización funcional permite que las



organizaciones crezcan dividiendo sus equipos en función de su expertise. Este modelo de organización jerárquica y funcional viene de la revolución industrial (tiene ya más de 200 años) y aunque ha funcionado muy bien durante décadas, ha dejado de hacerlo en el contexto de cambio continuo y acelerado en el que vivimos hoy.

Actualmente, la capacidad más importante para cualquier organización es su capacidad de aprendizaje continuo y adaptación al cambio. Desarrollar esta capacidad requiere una comunicación fluida dentro de la organización que difícilmente se puede lograr bajo una estructura jerárquica en la que la comunicación tiende a ser unidireccional. De igual modo, la mayoría de los retos a los que se enfrentan hoy las organizaciones son de naturaleza multidisciplinar, lo que hace que las estructuras basadas en la división funcional no sean las más adecuadas para afrontarlos. Por todo ello, la organización jerárquica y funcional se encuentra hoy en crisis.

Por este motivo, en los últimos 10-15 años han surgido nuevos modelos organizativos como las organizaciones agile, las organizaciones teal, la holocracia, la sociocracia, etc que buscan reinventar las organizaciones tal como las conocemos. Aunque estos nuevos modelos plantean diferentes enfoques para las estructuras organizativas, los roles de las personas, los procesos de toma de decisiones, etc, todos coinciden sin embargo en entender la organización como una “red de equipos”, ya sean estos scrums (agile), círculos (holocracia y sociocracia), equipos autogestionados (organizaciones teal), etc.

Este modelo se basa en concebir la organización como una red de equipos autónomos e interconectados que persiguen un propósito compartido. De este modo, los equipos son la unidad básica alrededor de la cual se construye toda la organización. Se trata de equipos autocontenidos y autoorganizados, que tienen autonomía para decidir sobre sus objetivos, estrategia, gestión del talento, etc y para ejecutar sus proyectos y operaciones. Pero adicionalmente a su autonomía, los equipos están también interconectados para crear un red altamente conectada y eficaz. Esta conectividad de la red se logra a través de una serie de elementos transversales:

- Una visión compartida sobre el propósito, los valores y la estrategia de la organización.
- La transparencia total de todos los equipos sobre sus objetivos, proyectos, planificación, talento, etc.
- La movilidad de las personas entre los equipos como parte de su desarrollo profesional.

- La creación de comunidades de práctica que conectan a personas de distintos equipos que comparten una misma área de especialización.
- La búsqueda de oportunidades de colaboración entre los distintos equipos para poder abordar retos u objetivos que un sólo equipo no podría plantearse.

En definitiva, este modelo busca recuperar la dimensión humana de la organización dando más espacio a las personas para crecer desarrollando sus capacidades profesionales y personales en un entorno abierto y dinámico que favorezca la creatividad y la innovación.

En los próximos años veremos una aceleración del progreso tecnológico que planteará grandes retos sobre el futuro del trabajo pero que al mismo tiempo debería llevarnos a un nuevo paradigma que nos permita desarrollar nuestras capacidades más humanas.

Conforme la digitalización se ha ido extendiendo a todos los ámbitos de nuestra economía y nuestra sociedad, la tecnología se ha convertido en un activo fundamental para cualquier organización. Pero la disrupción tecnológica no es un fenómeno nuevo, sino un proceso que nos ha acompañado a lo largo de la historia de la humanidad. Por ejemplo, el desarrollo de las capacidades de navegación en el siglo XV permitió que Vasco de Gama abriera una ruta marítima para llegar desde Europa a la India bordeando el cabo de Nueva Esperanza, lo que supuso una disrupción del comercio terrestre a través de la ruta de la seda. O siglos más tarde, la invención de la máquina de vapor por James Watt transformó los procesos de producción de sectores como la minería y la fabricación textil y permitió desarrollar nuevos sistemas de transporte como el barco de vapor y el ferrocarril.

No obstante, el proceso de disrupción tecnológica se ha acelerado en las últimas décadas principalmente por dos factores:

- Por un lado, **el desarrollo tecnológico ha pasado de ser un proceso lineal** (como eran las mejoras de las técnicas navales y cartográficas en el s. XV) **a ser un proceso exponencial**, fundamentalmente tras la aparición de la ley de Moore en 1965 por la que la capacidad de los microprocesadores se duplica cada 2 años. Un buen ejemplo para entender el impacto de un proceso exponencial lo tenemos en la secuenciación del genoma humano: así como la primera secuenciación del genoma en los años noventa requirió un esfuerzo de 13 años y una inversión de 3.000 millones de dólares, hoy en día cualquier persona puede obtener su genoma en unos pocos días por 500 euros.
- Por otro lado, **los procesos de disrupción tecnológica han dejado de ser procesos locales para nacer de forma global**. Siguiendo con el ejemplo naval, la hegemonía marítima fue pasando durante la edad moderna de unas naciones a otras (Portugal, España, Inglaterra...) en función de avances locales en la construcción de los navíos. En la era digital, en cambio, tenemos ejemplos de herramientas como ChatGPT que en tan sólo 2 meses alcanzó los cien millones de usuarios en todo el mundo.

En definitiva, en las últimas décadas hemos pasado de procesos de disrupción tecnológica que se desarrollaban en periodos de 150-200 años (como sucedió con la revolución industrial) a cambios tecnológicos que suceden en apenas una década. Desde esta nueva escala temporal, podemos ver cómo la última década ha estado marcada por tres grandes disrupciones tecnológicas: la nube, que ha permitido el desarrollo de servicios digitales autoconsumibles y escalables; el móvil, como nuevo interfaz que ha hecho que los servicios en la nube sean accesibles en cualquier momento y lugar; y el big data, que ha permitido que estos

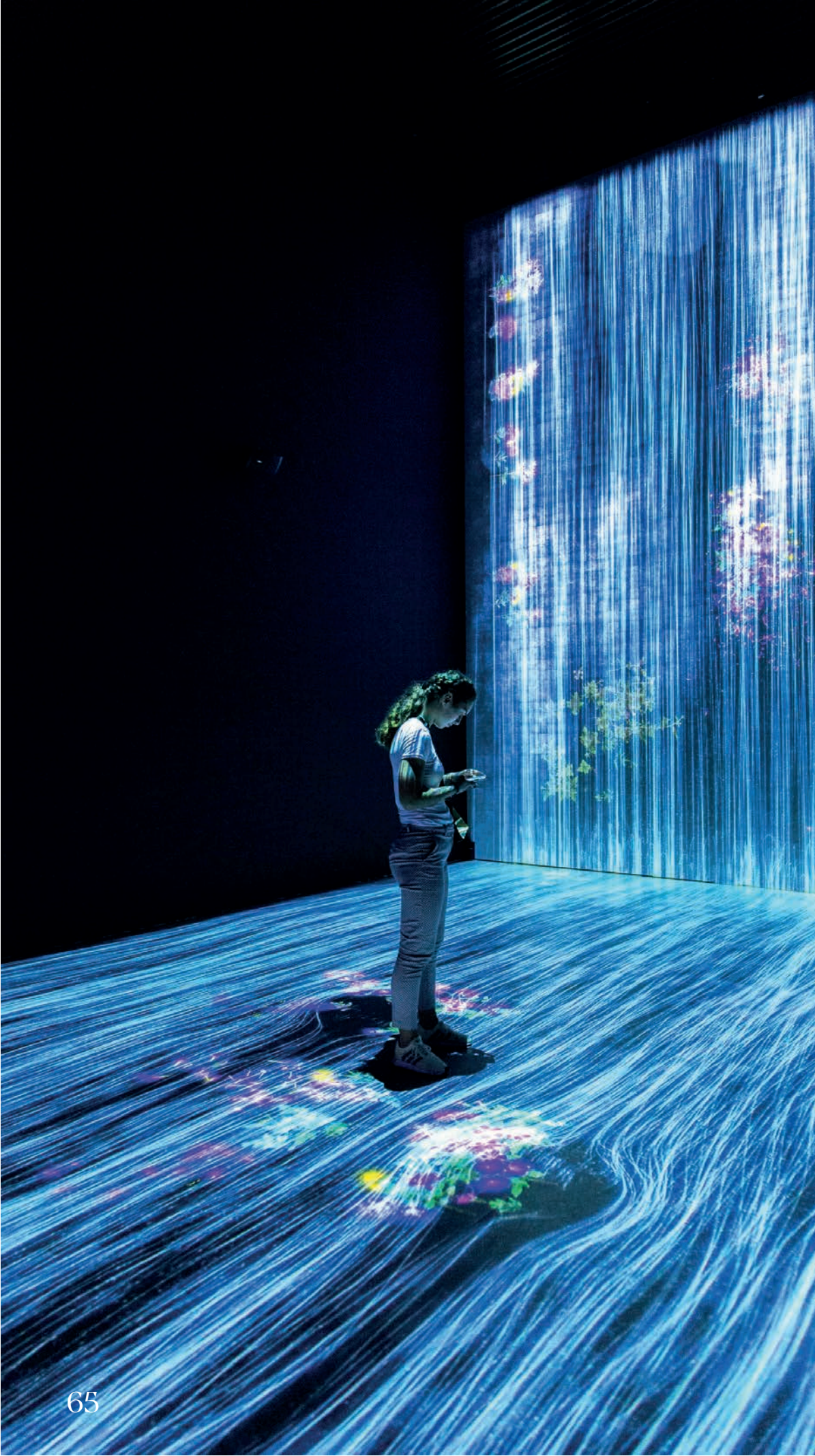


servicios sean además contextuales y personalizados. Si pensamos en la próxima década, podemos anticipar que tecnologías como la inteligencia artificial (bajo el paradigma actual de redes neuronales), blockchain y el desarrollo de la web3 o la computación cuántica pueden llegar a tener un impacto tan o más disruptivo que las tecnologías anteriores.

Particularmente, la inteligencia artificial es una tecnología que ha experimentado recientemente una explosión global tras el lanzamiento de ChatGPT y el desarrollo de diferentes modelos de inteligencia artificial generativa. Dado que se trata de una tecnología con una aplicabilidad muy transversal (sectorial y funcionalmente), podemos esperar que contribuya en los próximos años a incrementar sustancialmente la productividad de muchos puestos de trabajo. Esta transformación no será un proceso inmediato, ya que no sólo requerirá la adopción de nuevas tecnologías sino también la transformación de procesos de negocio y flujos de trabajo en las empresas. Pero con el tiempo puede tener un gran impacto en el modelo operativo de la mayoría de las organizaciones, aumentando significativamente su productividad.

Este salto de productividad contribuirá a mejorar muchos puestos de trabajo, pero al mismo tiempo reducirá la necesidad de empleados en esas funciones dejando a millones de personas sin empleo y necesitadas de formarse en nuevas capacidades para poder encontrar un nuevo empleo. La cuestión clave es qué competencias humanas serán más difíciles de sustituir por las nuevas herramientas de inteligencia artificial. Si nos fijamos en la teoría de las inteligencias múltiples del psicólogo Howard Gardner, podemos seleccionar cuatro habilidades:

- **Inteligencia corporal-cinestésica:** coordinación de los movimientos corporales y capacidad para manipular objetos con destreza. A pesar de los avances de la IA, los robots siguen teniendo dificultades para realizar tareas que requieren una gran destreza manual.
- **Inteligencia naturalista:** comprensión holística y ética del mundo y sus complejidades, incluyendo el papel de la humanidad en la ecosfera.
- **Inteligencia interpersonal:** sensibilidad a los estados de ánimo, sentimientos y motivaciones de los demás (gracias a la empatía y la compasión) y capacidad para colaborar dentro de un equipo.
- **Inteligencia intrapersonal:** capacidad de comprenderse a uno mismo (las propias emociones, pensamientos, motivaciones y valores) y de utilizar esta comprensión para tomar decisiones y comunicarse eficazmente.



Si estas habilidades humanas son las más difíciles de sustituir por la IA, podemos pensar que el empleo en sectores como la salud y la educación ganará peso en la mano de obra global. Los profesionales de la salud necesitan establecer una relación cercana con sus pacientes, comprender sus necesidades físicas y emocionales y cuidar de ellos de forma compasiva. Del mismo modo, los profesores deben ser capaces de conectar con sus alumnos, comprender sus necesidades individuales y crear experiencias de aprendizaje atractivas y eficaces.

Más allá de esta visión sectorial, podemos identificar roles existentes en prácticamente cualquier sector que también ganarán peso en el empleo global, como por ejemplo los product managers (que deben tener excelentes capacidades interpersonales que les permitan trabajar en estrecha colaboración con equipos multidisciplinares de diseño, ingeniería, marketing y ventas) o los arquitectos de soluciones (que tienen que crear puentes entre los equipos de negocio y los equipos de ingeniería gracias a sus dotes de comunicación y sus capacidades interpersonales, además de contar con un profundo conocimiento de la tecnología).

En definitiva, en los próximos años veremos una aceleración del progreso tecnológico -impulsada sobre todo por la inteligencia artificial- que planteará grandes retos sobre el futuro del trabajo pero que al mismo tiempo debería llevarnos a un nuevo paradigma laboral en el que el trabajo nos permita desarrollar nuestras capacidades más humanas. De alguna manera, conforme la inteligencia artificial avanza en reemplazar las tareas que desarrollamos desde nuestras capacidades físicas, biológicas y mentales, será nuestra dimensión espiritual -que es en definitiva nuestra dimensión más significativa- la que adquiere una mayor relevancia a la hora de comprendernos a nosotros mismos. Desde nuestra dimensión espiritual, los seres humanos somos verdaderamente libres, podemos captar la esencia de la realidad y somos capaces de amar incondicionalmente, y estas capacidades intrínsecamente humanas no serán reemplazadas por ninguna herramienta tecnológica que desarrollemos, por sofisticada que sea.

DE LA CIENCIA

CONCLUSIÓN

A LA CONSCIENCIA

ÚLTIMA PARADA



CONCLUSIÓN

La física moderna ha aportado nuevas teorías como la mecánica cuántica, la teoría de la relatividad y la teoría de cuerdas que nos ofrecen una nueva visión de la realidad radicalmente distinta a la de la física clásica. De acuerdo con esta visión, la materia no es más que una forma de energía, la información del Universo es no local (trasciende los límites del espacio y el tiempo) y la realidad material es una construcción que depende de un observador consciente.

Esta nueva visión de la ciencia es, por primera vez en la historia, compatible con lo que las grandes tradiciones espirituales nos enseñan acerca de la realidad. De hecho, para concebir un nuevo paradigma como el que nos plantea la física moderna, debemos recurrir a las tres formas de conocimiento (el ojo del cuerpo, el ojo de la razón y el ojo de la contemplación) integrando los conocimientos de ciencia, psicología, filosofía y espiritualidad.

En este sentido, la filosofía nos dice que para entender la realidad de forma integral no basta con estudiar su dimensión externa o material, sino que es necesario comprender también su dimensión interna o trascendental. Desde esta perspectiva, la psicología plantea que el desarrollo de la consciencia en el ser humano puede alcanzar un nivel transpersonal que es capaz de trascender el ego y sus necesidades para participar de la realidad trascendental.

Esta visión se ve confirmada y ampliada por lo que nos dice el ojo de la contemplación (a través de las revelaciones de las religiones, las enseñanzas de los místicos y las experiencias cercanas a la muerte) que podemos resumir en la unidad de toda la realidad, el hecho de que la realidad espiritual es más real que la material y, por tanto, que la realidad más significativa del ser humano es su dimensión espiritual o alma.

Ahondando en esta nueva visión, podemos ver que el ser humano es un ser multidimensional que integra una dimensión física, una dimensión biológico-emocional, una dimensión mental-sentimental y una dimensión trascendental o espiritual. Las tres primeras dimensiones constituyen nuestro ego y la cuarta dimensión nos permite trascenderlo. El desarrollo de nuestra consciencia nos lleva a evolucionar nuestro centro operativo desde el nivel emocional al mental y al espiritual. A nivel colectivo, la elevación de la humanidad al nivel racional ha sido el principal logro de los últimos siglos y el crecimiento al nivel integral constituye el siguiente paso de la evolución de la humanidad.

De acuerdo con esta perspectiva, el ser humano está llamado a crecer en su nivel de consciencia hasta alcanzar la plenitud de su vocación de Sabiduría y Amor. Para lograrlo, la vida se presenta como una oportunidad para el alma de crecer experimentando el mundo material. Algunos principios básicos para el creci-



CONCLUSIÓN

miento personal son el autoconocimiento, la aceptación de la realidad (todo lo que sucede conviene para el crecimiento de nuestra alma), la autorresponsabilidad (asumir la experiencia de nuestras vidas sin caer en el victimismo), la gestión de las emociones, los sentimientos y los pensamientos y la práctica espiritual (a través de la comprensión espiritual y de la práctica de la contemplación, la meditación y la oración). Todo ello nos llevará a crecer en el servicio a los demás.

Las organizaciones desempeñan también un papel fundamental en el desarrollo individual y colectivo. Los dos elementos que destacan en el desarrollo de cualquier organización son el equipo de liderazgo y el diseño de la organización. En este sentido, el liderazgo consciente (que parte de liderarse a uno mismo para orientarse al servicio a los demás) y la organización integral (basada en una red de equipos autónomos e interconectados que persiguen un propósito compartido) buscan recuperar la dimensión humana de la organización poniendo a las personas y su desarrollo en el centro.

Ricardo Forcano y Gonzalo Rodríguez-Fraile

DIRECCIÓN DE ARTE Y DISEÑO: ANTONIO REDONDO GÓMEZ