

# **Espiritualidad: un abordaje interdisciplinario<sup>1</sup>**

*Rosalba Lemos<sup>2</sup>*

Recibido 8/09/2010

Aprobado 2/12/2010

## **Resumen**

Tanto la teología de la espiritualidad cristiana como la psicología transpersonal confirman que no existe la conocida escisión de cuerpo y espíritu, la corporalidad evidencia, entre otras características: identidad, individualidad y ubicación espacio-temporal en el ser humano. Tener plena consciencia de ello facilita dar un paso hacia la comprensión del sí mismo, del ser en el mundo y de la trascendencia. La espiritualidad es, por su parte, el camino que lleva desde las preguntas fundamentales de la vida a la búsqueda, el reconocimiento, el contacto íntimo y continuo de lo que realmente se es, lo que permite establecer relaciones sólidas y verdaderas consigo mismo, con los otros, con lo otro y con el gran Otro.

*Palabras clave:* Espiritualidad, cuerpo, espíritu, trascendencia, reconocimiento.

## **Abstract**

Both the theology of Christian spirituality and transpersonal psychology confirm that there is no known division of body and spirit, embodiment evidence among other characteristics: identity, individuality and space-time location in humans, being fully aware of it, facilitates a step toward understanding the self, being in the world and the transcendence. Spirituality is the path from fundamental questions of life to the search, recognition, and continuous intimate contact about that actually it is, which allows establishing strong and true relationships with yourself, with the others, with that and with God himself.

*Key words:* Spirituality, body, spirit, transcendence, recognition.

---

<sup>1</sup> Producto derivado de la tesis de Maestría titulada “La Conciencia Corporal, una puerta a la espiritualidad”, Universidad Iberoamericana de la Ciudad de México, México.

<sup>2</sup> Licenciada en Educación Física y Salud, Universidad del Valle. Licenciada en Filosofía y Ciencias Religiosas, Universidad Católica de Oriente. Magister en Desarrollo Humano, Universidad Iberoamericana de Ciudad de México, México. Profesora del Departamento de Humanidades, Pontificia Universidad Javeriana Cali. Correo electrónico: rlemos@javerianacali.edu.co

Frente a la palabra Espiritualidad se generan muy diversos conceptos y constructos personales y colectivos. Difícilmente se podría realizar un consenso al respecto. Definir este término genera incomodidad y vacilación, por todo lo que encierra, por lo que genera. En palabras de Maher y Caza, “lo que ha hecho el proceso de la definición (de la Espiritualidad) tan evasivo como un asunto de discurso cognoscitivo es la naturaleza del término mismo. Es un valor tan aparentemente cargado cultural y religiosamente que salta étnicamente, que alguna investigación significativa parece ser inmediatamente un ejercicio en la inutilidad” (1993: 22).

El concepto de “Espíritu” se origina en el sustantivo griego *pneuma* que significa soplo, viento; aliento, respiración, aspiración; exhalación, hálito o sonido (Sebastián, 1998) y que se traduce al latín como *spiritus*, llega así hasta nuestra lengua la palabra “Espíritu”. Se reconoce en él la fuerza de expansión ilimitada a propia voluntad que al desplegarse en la mutabilidad y diversidad de la materia, la armonía se hace patente en todo cuanto existe, exigiendo en ello una permanencia inmortal (Brugger, 1967). El concepto “Espíritu” es la síntesis del *Logos* y el *Nous*, que, en último término, entroncó con la religión en donde se le identificó con Zeus o Dios (Luján, 2006: 61).

Una de las dificultades en la definición de la Espiritualidad es su relación con la religión. Como se sabe:

El hogar primitivo del significante “Espiritualidad” era sin duda alguna la institución religiosa, de donde se han ido luego independizando los saberes y las artes, así como los códigos culturales que gobiernan la sociedad, con la aparición de la modernidad desacralizadora y secularizante, y con ello la Espiritualidad busca calladamente otras modalidades, más o menos “laicas”, pero revestidas de cierta apariencia religiosa (Vázquez, 2004: 32).

Esta es una razón de peso para que espíritu (Espiritualidad) y religión (religiosidad) sean pronunciados y entendidos con frecuencia como una misma cosa y, aunque no hay consenso en la literatura de la existencia y la naturaleza de las fronteras entre estos dos conceptos, se pueden establecer diferencias significativas entre ellos.

Etimológicamente, lo más probable es que la palabra Religión tenga su origen en el Latín *religio*, que viene del verbo *religare*, que significa unir, ligar, conjuntar en

un todo. Comte-Sponville llama “religión a todo conjunto organizado de creencias y de ritos referidos a cosas sagradas, sobrenaturales o trascendentes (en el sentido amplio de la palabra) y especialmente a uno o varios dioses, creencias y ritos que reúnen en una misma comunidad moral y espiritual a quienes se reconocen en ellos o los practican” (2006: 22). Es la adaptación sociocultural y espacio-temporal de la disposición humana hacia lo absoluto, lo trascendente, que se evidencia en un conjunto de creencias o doctrinas y prácticas institucionalizadas o su adherencia a ellas.

Por su parte, la Espiritualidad se puede considerar como una experiencia profunda, a la vez personal y universal, pero más subjetiva, que trasciende las dimensiones más superficiales y que constituye el corazón de una vida humana con sentido, con pasión, con veneración de la realidad y que de alguna manera evidencia la relación entre la persona y un ser superior o lo más profundo de su propio ser. Es una cualidad que va más allá de una afiliación religiosa específica y que “no es una creación de la cultura. Una prueba de ello es que en toda sociedad, cultura y tradición se presentan experiencias que confirman su existencia, a pesar de que el contexto social o el oficial las niegue o las prohíba” (González-Garza, 2009: 124).

Aunque todas las religiones ofrecen modos concretos, caminos de Espiritualidad, por sí mismas ellas no son la Espiritualidad. Ni toda Espiritualidad es religiosa.

Para ampliar la comprensión del concepto Espiritualidad, a continuación se realiza un recorrido sintético por diferentes paradigmas y abordajes que se le ha dado.

### **Desde las grandes tradiciones espirituales**

Las tradiciones espirituales de la historia de la humanidad están basadas en lo que se consideran las grandes religiones del mundo. Cada una de ellas ofrece lineamientos claros a sus seguidores para iniciarse y seguir el camino de su Espiritualidad y ejerce influencia significativa en el contexto en el que se desarrolla. Cabe anotar que las tradiciones espirituales orientales, más que religiones constituyen mezclas de espiritualidad, moral y filosofía.

A continuación se presentan a modo de recapitulación las tradiciones espirituales de occidente y de oriente. Los cuadros fueron elaborados a partir de la información encontrada en los textos de: Díaz (2002), González-Garza (2005), Pikaza (1999) y Sievers (2001).

Tabla 3: Espiritualidad en las religiones históricas

Tradiciones espirituales de Occidente

Religión	Concepción de Dios		Camino de espiritualidad
Judaísmo	<p><b>Monoteísmo profético:</b> Dios se revela positivamente en la palabra y la historia.</p>	<p>Dios, Yahvé, el innombrable, actúa y dialoga en la historia y se revela allí donde su pueblo elegido quiere ser fiel a su voluntad.</p> <p>Se esconde porque quiere ser buscado y encontrado.</p>	<p>Apego a la historia y vivencia de la experiencia de comunidad como pueblo elegido, en donde se da el cumplimiento estricto de la ley, incluida en la Torah.</p> <p>La búsqueda de Dios es una responsabilidad humana.</p>
Islamismo	<p>El Dios israelita está ligado a la esperanza mesiánica de culminación de la historia humana. Creer en Dios supone apostar por futuro; conocerlo es esperararlo.</p>	<p>Dios lejano y poderoso impera sobre el ser humano, pero no dialoga con él. El Corán es un largo monólogo divino. El hombre y la mujer deben sumisión a Alá.</p>	<p>Tiene como base la sumisión, que se expresa en el cumplimiento estricto de leyes o preceptos que justifican y hacen agradable al hombre delante de Dios (en ellas están incluidas el ayuno y la peregrinación); donde el contacto más personal entre Dios y el hombre se realiza a través de la oración y la recitación del Corán, libro por medio del cual habla Dios, que se usa como bendición y como señal de protección para sacralizar la vida pública.</p>
Cristianismo	<p><b>Descubren a Dios en el compromiso del pueblo, allí donde los humanos comparten el camino mesiánico, abierto a la promesa transformadora de Dios.</b></p>	<p>Dios Uno y Trino se revela frente al humano, que desde su libertad puede responder.</p> <p>Este Dios apuesta por el hombre.</p>	<p>Dios tiene una relación “filial” con los hombres, por lo tanto es el amor la base del pensar y actuar de todos. El concepto y la experiencia de Dios no son alcanzables a través de la razón ni de los adoctrinamientos externos, sino a partir de la propia experiencia con Él. Cualquier avance al respecto se debe a la gracia de Dios, que busca al hombre y siempre está dispuesto para él.</p> <p>Se puede resumir como un proceso de actualización del amor, práctica de vida y de salvación en Cristo, que se debe ver reflejado en la vida cotidiana para el establecimiento del Reino de Dios.</p>

Tabla 4: Espiritualidad en las religiones de interioridad

Tradiciones espirituales de Oriente

Religión	Concepción de Dios	Camino de espiritualidad	
Hinduismo	<p>Monismo, porque tiende a convertir a Dios, o a lo divino, en totalidad abarcadora que incluye las restantes realidades.</p> <p>El Espíritu Soberano (Dios tres en uno que se puede manifestar en infinitas deidades) está en todas las cosas y las contiene a todas.</p>	<p>La búsqueda de liberación y la vida perdurable (iluminada) a partir de la aceptación del destino para superarlo, asumiendo la suerte en la cadena de encarnaciones, que lleva al descubrimiento de la inmortalidad o salvación. Eso significa que el alma sobrepasa la cárcel del mundo.</p>	<p>Vivir según las leyes del Karma (del acto), del Dharma (deberes, derechos, privilegios y obligaciones de cada una de las castas de la sociedad hindú) y la contemplación de las virtudes y los mecanismos humanos permite ascender en el camino que lleva a ser asimilado en el seno de Brahman.</p> <p>Existen varios caminos: acción (karma), devoción (bhakti), sabiduría (jñana) y del yoga.</p>
Budismo	<p>Camino de salvación (óctuple) donde lo divino apenas interviene.</p> <p>Buda es reconocido por algunos como deidad y por otros sólo como santo y maestro.</p>		<p>La vida del humano sobre el mundo es sufrimiento, pues todo surge y crece partiendo del deseo. Por eso, el primer dogma o verdad de su camino es vencer el deseo (a través del ascetismo), para superar el sufrimiento, llegando así a otro nivel de la existencia: el nirvana. Este trascendimiento o paso límite sitúa al ser humano ante el silencio sagrado, ante la verdad sin palabras, más allá de los deseos, en la nueva tierra liberada del misterio.</p>
Taoísmo	<p>El Tao o camino es un Principio incomunicable y omnicomprendido del que surgen todas las cosas (las produce, las completa, las madura, las mantiene y las extiende), pero sin ejercer dominio o presión sobre ellas.</p> <p>Por ser la síntesis de los opuestos, se representa a través de un círculo en donde blanco y negro se entrelazan (Yin y Yang).</p>	<p>El ser humano se dirige hacia la libertad espiritual, hacia la iluminación, a través del fluir con la naturaleza (en donde todo tiene Yin y Yang y está armonizado por el Ch'i) y en conformidad con sus leyes; esto es, obrar espontáneo, totalmente indeliberado y exento de designio, pero adecuado a la situación (inacción).</p> <p>Si se permanece quieto y callado y se escucha la llamada interna del Tao se actúa sin esfuerzo, de manera eficiente y se logra ser tal y como se es.</p> <p>Para poder ser hombre "realizado" se debe ser como el bambú: recto, simple y útil en el exterior y hueco en el interior.</p>	

Es importante subrayar que, a pesar de las profundas diferencias de forma y fondo, ninguna religión es una isla. Los acontecimientos intelectuales, morales y espirituales de una religión en particular afectan en diferente grado la fe y las prácticas de las otras (mucho más en un mundo globalizado como el actual). Hoy el aislamiento religioso es un mito.

Al respecto, se podría decir con Ken Wilber:

Entonces es cuando empezamos a advertir que, pese a la extraordinaria diversidad interindividual e intercultural, los seres humanos también compartimos notables similitudes. Descubrir lo que nos une representa, pues, un avance que conduce desde lo etnocéntrico hasta lo multicéntrico o “espiritual” (en el sentido en el que se refiere a preocupaciones comunes de todos los seres humanos) (2007: 25).

### **Desde la filosofía**

Existen diversos planteamientos filosóficos sobre la Espiritualidad. A continuación se presentan dos posturas modernas que, aunque parecen antagónicas y son poco conocidas, aportan a la definición de este concepto en el último siglo.

Se llamará primera a la enunciada por Erich Kahler, filósofo, historiador y literato de origen austro-húngaro (1885-1970), que aborda la historia humana como una biografía del hombre, en la cual es más importante la experiencia humana que la descripción cronológica de hechos. Desde su punto de vista, la mejor forma de comprender la historia y prever el futuro de la humanidad es estableciendo si existe una cualidad común a todos los hombres que los distinguen del animal y si la historia ofrece o no pruebas de esta cualidad humana.

Kahler llegó a la conclusión de que la característica exclusiva del ser humano es ser espiritual. Y lo dijo así: “la facultad del hombre de ir más allá de sí mismo, de trascender los límites de su ser físico (...). La facultad del hombre de rebasar su propio ser es idéntica a lo que se entiende por la palabra ‘espíritu’” (1998: 20). Para él, la facultad de discernir y trascender (la movilización del espíritu), misión fundamental del ser humano, se manifiesta en las dimensiones de existencia, historicidad y humanidad de la especie humana.

Kahler insiste en no confundir el espíritu con la razón, porque la razón es el acto intelectual que relaciona y conecta experiencias en cadenas de causa y efecto para sacar conclusiones mientras que el espíritu (que surge del organismo humano

como un todo y lo hace un complejo indisoluble) es la fuerza que agrupa, coordina y dirige la vida emotiva y racional del ser humano. El hombre al salir de sí mismo, al tocar, al tocarse, al encontrarse con el otro y lo otro logra hallarse, darse cuenta de su existencia, construir su yo. Lo que le permite buscar y hallar significado a lo que le pasa a él, a los otros y al mundo en general.

La existencia, que es la forma primaria y general en que se manifiesta el espíritu, es el procedimiento básico de discernir y trascender, de objetivación y subjetivación (o auto-subjetivación), que concibe un no-yo, o un yo, como una entidad exacta, finita (Kahler, 1998: 23).

Para Kahler, el ser humano es considerado el ser espiritual, porque al autoperscrutarse e integrar sus experiencias con significado trascendente se comprende a sí mismo más allá de su funcionalidad intelectual y orgánica, construye su identidad personal y social-histórica y desde allí se inserta en el mundo, lo que lo lleva a comportarse de una forma específica con los otros y lo otro, buscando siempre de alguna manera la superación de límites. Para él, esta característica innata de la especie humana, que involucra sin lugar a dudas discernimiento y voluntad, es la que puede impulsar el resurgimiento de un nuevo humanismo y éste a su vez un cambio fundamental en el mundo.

La segunda postura corresponde a lo enunciado por André Comte-Sponville, filósofo francés nacido en 1952, que se considera a sí mismo como ateo fiel (y por otros es considerado cristiano ateo). Él plantea que la Espiritualidad es una realidad que depende más de la experiencia que del pensamiento. Dicha realidad se puede vivir sin Dios, sin dogmas y sin religión, aunque en la cultura religiosa monoteísta occidental parezca imposible. Para él, la Espiritualidad es una función, una potencia, un acto que engloba casi la totalidad de la vida humana, incluso lo desconocido, porque saber que no se sabe es parte de la Espiritualidad. “No es otra cosa que la vida, tal como puede leerse en las escrituras, ‘en espíritu y verdad’ ¿Qué aventura puede haber más decisiva, preciosa y exigente?” (2007: 147).

Para Comte-Sponville, el ser humano está dentro del Todo que lo envuelve y lo contiene, cuyos límites (si es que los tiene) están fuera de su alcance. Por eso no habla de trascendencia, sino de una inmanencia inagotable que lleva a toda la humanidad en su seno; Por ende, para él, vivir la Espiritualidad no es querer llegar a ninguna parte (menos al absoluto). La meta es estar donde se está y seguir caminando en el mismo camino, pero con atención, plenitud, paz, simplicidad, frescura, ligereza, verdad, serenidad, presencia, aceptación y libertad, cosa que lamentablemente se logra pocas veces en la vida y por pocos instantes.

La Espiritualidad es esta andadura (...), donde la experiencia mística anida, por espacio de un momento es el propio camino, pero *subspecie aeternitatis* (desde el punto de vista de la eternidad). Espiritualidad de la vida cotidiana y mística de la eternidad (2007: 201).

Y para ahondar en ello, Comte-Sponville retoma de Freud el concepto de “sentimiento oceánico”, que se refiere a un sentimiento de unión indisoluble con el gran Todo y de pertenencia a lo universal (similar a las experiencias pico de Maslow) para hablar de sus propias experiencias y explicar que es posible vivir la sensación de totalidad, la experiencia de unidad, sin la necesidad de la mediación de un Dios.

Para Comte-Sponville, la Espiritualidad tiene otra característica fundamental: la apertura (en oposición a la interioridad o introspección) y lo dice así:

Creo más en las Espiritualidades que nos abren al mundo, a los otros y a todo: no se trata de salvar al yo [*moi*], insisto otra vez, sino de liberarse de él. No de encerrarse en la propia alma, sino de habitar el universo (...), se trata de vivir más –de vivir en definitiva en lugar de esperar vivir– y, para eso, salir de uno mismo todo lo que se pueda. No de morir a sí mismo, sino de abrirse a la vida, a lo real, a todo (2007: 201 y 204).

Resume su planteamiento en estas cortas, pero profundas, palabras: “¿Qué es la Espiritualidad? Es nuestra relación finita con el infinito o la inmensidad, nuestra experiencia temporal con la eternidad, nuestro acceso relativo al absoluto” (Comte-Sponville, 2007: 210).

### **Desde la psicología**

Haciendo un recorrido por la psicología, se pueden encontrar definiciones de Espiritualidad desde diferentes paradigmas y/o corrientes. A continuación enunciaremos algunas de ellas.

Carl Gustav Jung, psiquiatra, psicólogo y ensayista suizo, trascendió el psicoanálisis freudiano fundando la psicología analítica. Para él, el ser humano es un microcosmos inmerso en un macrocosmos. Plantea lo espiritual como primario. Algo que no puede derivarse de una fisiología instintiva. Le da a la Espiritualidad el nombre de trascendencia y la plantea como un proceso en el que surge un yo o esencia más profunda, para unir a la persona con toda la humanidad y el universo en general, que junto con la individuación (proceso en el que la persona se aleja

de los arquetipos y se diferencia de ellos para liberarse de su poder) permiten la autorrealización de sí mismo (Engler, 2001: 88).

Víctor Frankl, psiquiatra austriaco, creador de la logoterapia, entiende que el ser humano es existencial, dinámico y capaz de trascenderse a sí mismo y presenta la Espiritualidad como la verdadera dimensión de ese ser humano, que le permite superar los condicionamientos biológicos, psíquicos y sociales, en sus palabras:

Lo espiritual no es algo que sólo caracteriza al hombre, igual que lo hacen lo corporal y lo psíquico, que son también propios del animal, sino que lo espiritual es algo que distingue al hombre, que le corresponde a él y ante todo a él (1990: 76).

Por su parte, el precursor de la psicología humanista, Abraham Maslow (1990), propuso el concepto de autorrealización trascendente que lleva un significado espiritual. Para él, el nivel más alto del desarrollo humano implica la capacidad de los seres humanos para apreciar la belleza, la verdad, la unidad y lo sagrado en la vida. Este humanista estadounidense habla de “experiencias cumbre o pico”, es decir, aquella vivencia o acción personal con la que se alcanza un auténtico nivel como ser humano, donde se percibe la sensación de estar integrado. Asegura que la persona concentrada en un acto creador se siente más espontánea y se percibe como un ser agraciado.

La psicología, como ciencia, se ocupa de múltiples objetos de estudio. Uno que cobra importancia para la comprensión del concepto Espiritualidad es el de inteligencia. En la primera década del siglo XX, Alfred Binet, pedagogo y psicólogo francés, diseñó una serie de instrumentos psicométricos para medir la inteligencia. A partir de ellos se impulsó el concepto de la inteligencia racional o Coeficiente Intelectual, CI o IQ, y el modo estandarizado para medirla. En la década de los 90, Daniel Goleman planteó la inteligencia emocional, IE. En este siglo se comienza a hablar de una nueva inteligencia, la espiritual IES. Y, aunque diversos autores han desarrollado estudios sobre el tema, Danah Zohar e Ian Marshall fueron los investigadores que acuñaron este término.

Según Danah Zohar, física, filósofa, psicóloga y teóloga norteamericana, e Ian Marshall, psicólogo, filósofo y médico inglés, las inteligencias cognitiva y emocional no pueden explicar la extraordinaria complejidad de la inteligencia humana. Es necesario un tercer nivel, la IES, que permita el pensamiento simbólico, para afrontar cuestiones morales, desarrollar la imaginación, la capacidad de creer en algo y las aspiraciones. En sus palabras:

La IES nos da capacidad para discriminar. Nos transmite nuestro sentido moral, una capacidad para atemperar reglas rígidas con comprensión y compasión y una capacidad similar para ver cuándo la compasión y la comprensión han llegado a su límite (...), para afrontar cuestiones sobre el bien y el mal e imaginarnos posibilidades no realizadas; para soñar, anhelar, levantarnos del lodo (2002: 34).

Para Zohar, Marshall y otros investigadores existe “el punto Dios del Cerebro”. Neuro-biológicamente se ha comprobado que en los lóbulos temporales se generan oscilaciones neuronales a 40 hercios, lo que desencadena una experiencia de excitación y entusiasmo como si se estuviera delante de una Presencia viva. Y cuando se abordan de forma intensa y sincera temas sobre valores, religiones, Dios, o que se refieren al sentido profundo de las cosas, se produce esa misma excitación en los lóbulos temporales.

Según ellos, una IES desarrollada se evidencia por:

- Capacidad de flexibilidad.
- Grado elevado de autoconocimiento.
- Capacidad de enfrentar el dolor.
- Capacidad de aprender con el sufrimiento.
- Capacidad de inspirarse en ideas y valores.
- Rechazo a causar daños a otros.
- Tendencia a cuestionarse sus acciones.
- Capacidad para ver las relaciones entre las cosas (ser “holístico”).
- Tendencia a preguntar ¿por qué? o ¿y si? y a pretender respuestas fundamentales.
- Capacidad de seguir sus ideas yendo contra las convenciones.

Desde otra perspectiva, Howard Gardner, psicólogo estadounidense, conocido por su teoría de las inteligencias múltiples, afirma:

Una inteligencia implica la habilidad necesaria para resolver problemas o para elaborar productos que son de importancia en un contexto cultural o en una comunidad determinada. La capacidad para resolver problemas permite abordar una situación en la cual se persigue un objetivo, así como determinar el camino adecuado que conduce a dicho objetivo (1995: 33).

En 1995, la inteligencia espiritual constituía para Gardner sólo una candidata razonable para hacer la octava inteligencia, pero en la reformulación de su teoría, que

fue publicada en el 2001, le da un poco más de protagonismo y la considera como una de ellas, aunque parcialmente. Le asigna el nombre de inteligencia existencial o trascendente y la define como la capacidad para situarse a sí mismo con respecto al cosmos y de descubrir las verdades respecto de su existencia. Capacidad de ver la realidad de las cosas.

Por su parte, Ken Wilber, filósofo norteamericano, afirma: “La inteligencia espiritual no es más que la línea de la inteligencia que se ocupa de las preocupaciones últimas y de las cosas que se consideran absolutas (2007: 322).

Este recorrido, que partió de las tradiciones espirituales, pasó por la filosofía y llegó a la psicología, en donde el abordaje de las inteligencias múltiples puede generar incertidumbre y confusión. Quien lo lea se podrá hacer preguntas: ¿Y al fin qué es la Espiritualidad?, ¿es todo y nada? Ken Wilber (2007), ayuda a aclarar la situación, según él, existen por lo menos cuatro grandes acepciones de este término, igualmente válidas, que suelen ser empleadas indistintamente, ellas son:

1. El o los niveles más elevados de cualquiera de las líneas evolutivas (cognitiva, emocional, de necesidades, de valores, etc.) y que recibe el nombre de “transpersonal”.
2. Cuando se refiere a una línea evolutiva propia, que se remonta al inicio de la vida, a lo que se llama inteligencia espiritual.
3. Experiencia religiosa, meditativa o cumbre. Se puede decir que es un estado.
4. Formas especiales de comportarse y relacionarse, como el amor, la compasión, la sabiduría.

Normalmente, cuando en conversaciones no se llega a un acuerdo en este tema, lo que pasa es que cada uno de los implicados se está refiriendo o intentando defender una acepción distinta (o por lo menos en diferente grado) a la de los otros.

Pero además de las significaciones diferentes, Wilber habla de tres formas en que se manifiesta el espíritu. Las llama “personas del espíritu”. La primera persona es el “gran Yo”, el testigo que está presente en todos los instantes; se vivencia en las prácticas de tradiciones espirituales de oriente (meditación, contemplación). La segunda persona es el “gran Tú” (siempre mayor que cualquier yo), presencia viva y amorosa que restaura en todo sentido, ante la cual el hombre sólo puede desvanecerse para dejarla ser. Esta Divinidad al revelarse entra en relación con los otros, lo que le permite manifestarse como un sagrado “nosotros”, y se evidencia en las tradiciones teístas. Y la tercera persona es el “gran Ello”, la totalidad o el gran orden, que abarca en perfección todo en el mismo instante. Es la idea que manejan muchos de los movimientos espirituales modernos.

Una Espiritualidad integral, sana, debe abarcar las tres manifestaciones o personas del espíritu. "... 'Yo', 'Tú/Nosotros' y 'Ello' son las tres dimensiones fundamentales del *ser-en-el-mundo*..." (Wilber, 2007: 271). Cada una aporta al desarrollo del hombre. Negar, reprimir o suprimir alguna es renunciar a realidades profundas y constitutivas de la especie humana, lo que consecuentemente genera desequilibrios. Así, la primera persona facilita el autoconocimiento, pero su exageración puede llevar a la arrogancia; la segunda permite controlar el ego, pero puede degenerar en desprecio por sí mismo o dependencia, y la tercera permite experimentar la sensación de ser "Uno" con todo, lo que en ocasiones limita la devoción y la entrega a los otros.

En el marco planteado por Wilber con respecto a las diferentes manifestaciones del espíritu se rescatan en este estudio dos abordajes que asumen en su desarrollo, uno de forma doctrinal y otro de forma científica, esta aproximación: la Teología de la Espiritualidad Cristiana y la Psicología Transpersonal. La primera de estas, por ser la que enmarca a la sociedad latinoamericana y específicamente mexicana, contexto en el que se realiza esta investigación, y la segunda por constituirse en un nuevo paradigma interdisciplinario que aborda fenómenos relacionados con la espiritualidad.

La Espiritualidad Cristiana prolonga y actualiza en el mundo la experiencia espiritual de Jesús de Nazaret, que es la realización plena de la revelación continua y dialogante de un Dios que, por amor, camina al lado de su pueblo. Jesús es Dios encarnado, hecho hombre, que asume riesgos y limitaciones para estar totalmente con los hombres, es "Dios que tomó carne, sangre, sexo, raza, país, situación social, cultura, biología, psicología... Lo asumió todo. Es plenamente hombre y en Él habita la plenitud de la divinidad (Col 1, 19)" (Casaldáliga & Vigil, 1992: 141), lo que invita a todos sus seguidores a asumir, vivir, respetar y amar la condición humana propia y ajena en el contexto donde se encuentre.

Para el cristianismo, la vida espiritual es considerada algo concreto, personalizado y dinámico. Para entenderlo es importante aclarar que existe diferencia entre Espíritu y espíritu. El primero, con mayúscula, hace relación al Espíritu de Dios, el Espíritu Santo, el Espíritu de Jesús; el segundo, con minúscula:

Es la dimensión esencial de la persona humana en la que el Espíritu de Dios encuentra la plataforma privilegiada de actuación sobre la misma persona. El Espíritu de Dios actúa en el espíritu de los humanos. Les da espíritu, es decir, profundidad, energía, libertad, vida en plenitud. Se les da a Sí mismo (Casaldáliga & Vigil, 1992: 36).

La Espiritualidad cristiana, como todas las Espiritualidades, tiene unas características fundamentales. Para Anselm Grüm (2006), son:

- Mistagógica: porque es camino de libertad interior que conduce al hombre a ser él mismo, para desde allí poder introducirse en la experiencia de Dios, dejándose habitar por Él.
- Creadora de unidad: porque genera sentimientos de fraternidad, sororidad y solidaridad; reconoce la dignidad de cada uno, eliminando así clasificaciones y discriminaciones.
- Encarnada: porque se vive en el aquí y el ahora, en medio de la cotidianidad. Se hace notar en el mundo actuando sobre estructuras injustas.
- Buscadora de Dios: porque siempre se debe cuidar de no poner en el lugar de Dios, ni ritos, ni personas, ni sentimientos, ni ideas, ni proyecciones, ni necesidades personales. A Dios se llega por el camino de purificación, del “desierto”, enraizado en la vivencia del amor y no de experiencias místicas.
- Global: porque contempla a la persona en la totalidad de su realidad. “La devoción debe confrontarse con la razón y ser capaz de resistir el análisis” (123).
- Humilde: porque en ella cada persona debe tener el valor para aceptarse tal y como es, con fortalezas y debilidades.

Por su parte, José María Castillo plantea que:

La Espiritualidad cristiana es la fuerza y la vida que asume como proyecto fundamental el proyecto del Reino de Dios, que es sobre todo la causa de los pobres. Es en segundo lugar, la forma de vivir de aquellos que adoptan como ascesis fundamental la lucha por la libertad tanto interior como social. Y es, en tercer lugar, la vida que se deja llevar por el Espíritu, lo que se traduce en mística de oración y en compromiso profético para bien de la iglesia y el mundo (1995: 176).

Sin embargo, no todos los cristianos lo comprenden y viven así. Grum & Dufner (2007) afirman que en la historia de la Espiritualidad Cristiano-Católica se puede hablar de dos corrientes clasificatorias.

La primera, llamada Espiritualidad desde arriba, parte del ideal del buen cristiano que tiene en cuenta las practicas que se deben realizar para alcanzarlo (oración, lectura y meditación de la Biblia y del magisterio de la Iglesia). Se origina en el ideal de ser cada día mejor para acercarse a Dios. Se suscita en la ascética de la edad media. La segunda, a la que se le dio el nombre de Espiritualidad desde abajo, parte

de las realidades del mundo para llegar a Dios y regresar al mundo; afirma que Dios habla en la Biblia, pero también a través de la vida del hombre con todo lo que ella implica.

Ampliando esta última, por considerarla como la Espiritualidad que Jesús vivió y predicó, se puede decir que la Espiritualidad desde abajo no es una vía recta. Presenta avances y retrocesos. Y en ella lo que más acerca a Dios son las propias limitaciones. Dios no quiere seres perfectos. Escogió seres débiles y con limitaciones para escribir su historia de amor con los hombres. Mientras más sea la debilidad humana más se muestra la gracia de Dios.

El objetivo de este tipo de Espiritualidad es que cada persona pueda abrirse a una relación personal con Dios, en donde encuentra respuestas a las preguntas fundamentales de la vida, porque “sólo en el diálogo abierto con sí mismo y con las aspiraciones del corazón se llega a Dios, en cuyo Espíritu se unifica todo, un sincero diálogo sobre la propia realidad desemboca en Dios como experiencia inmediata” (Grüm & Dufner, 2007: 33). Y esta relación con Dios se evidencia, se hace creíble, en la relación de amor con los hermanos (de respeto y defensa de la dignidad individual y colectiva), porque “quien no ama a su hermano a quien ve, no puede amar a Dios a quien no ve” (1Jn 4, 20). Al final de la vida, los cristianos creen que serán examinados sobre el amor a los demás y no sobre la fe en Dios (Mt 25, 31-46) y esto porque sólo “el que se sabe totalmente amado por Dios, ama como Dios: ama indistintamente a todos, hasta a sus enemigos (...) amar es dejar que Dios actúe en la vida. Dejar que Dios actúe en la vida es divinizarse y permitir que Dios se humanice (Boff, 1992: 75 y 76).

Para el cristiano, la revelación de Dios está consignada en la Sagrada Escritura, pero tiene la certeza de que Él sigue hablando en la historia, de manera comunitaria, a través de los acontecimientos, y de manera personal en el fondo de cada ser humano, utilizando como medio las propiedades innatas que todos poseen (inteligencia, cuerpo, afectividad, voluntad...), porque el Espíritu Santo sigue actuando y para escucharlo no es necesario el aislamiento, sino vivir la vida plenamente en todos los niveles, partiendo de la oración y el discernimiento, que posibilitan tocar el fundamento de la vida, para vivir con sentido y celebrar en comunidad.

El reto de esta Espiritualidad, que tiene como escenario permanente la vida y la realidad, es pasar de la fe vivida como intimismo piadoso-sacramental-caritativo (religiosidad con ley, tradiciones, costumbres, ritos...) a un cristianismo comprometido día a día, que además dé testimonio en los ambientes personales, comunitarios y sociales, y los asuma y los viva como espacios de Dios y de los hombres (en donde se encuentra y se vive a Dios), para un mundo más cerca del Reino.

Sobre la Psicología Transpersonal se puede decir que es la cuarta fuerza de la psicología, fundada sobre tres aspectos básicos: el científico, el filosófico y el espiritual o místico. Emerge en la segunda mitad del siglo XX, con base en las aportaciones e ideas de un gran número de teóricos, que provienen de diferentes culturas, tradiciones religiosas, disciplinas y corrientes filosóficas, que se interesaron en las capacidades y potencialidades humanas últimas, que no tienen lugar sistemático en ninguna de las otras corrientes psicológicas (psicoanálisis, conductismo y humanismo). La Psicología Transpersonal no busca sustituir ni poner en tela de juicio la validez de las otras corrientes, sino atender las necesidades espirituales de los seres humanos, validando, integrando y estudiando científicamente experiencias de conciencia expandida.

La primera definición de la psicología transpersonal, formulada en los años 60, afirma que esta “se ocupa de estudiar y promover de manera responsable lo que se ha llamado la vida espiritual, las necesidades innatas de trascendencia (metanecesidades) y los valores últimos de la raza humana. Promueve, así mismo, la conciencia, la comprensión, el éxtasis, la experiencia mística, la actualización del sí, el conocimiento cósmico, la sinergia individual y de la humanidad entera, la meditación, los fenómenos trascendentes y el humanismo cósmico” (González-Garza, 1995: 20-21).

Sus principales exponentes son Aldous Huxley, Walts, Grof, Capra, Walsh, Dass y Wilber. Se debe destacar en México a González-Garza.

El objeto de estudio de la psicología transpersonal es la conciencia, sus niveles y los estados no ordinarios de ella (experiencias místicas, contemplación, estados de éxtasis, etc.), experiencias en las que la sensación de identidad -el ego- se extiende más allá (trans) de la persona, según el nivel de consciencia en que se encuentre quien lo vive, abarcando aspectos de la vida, la psiquis y el cosmos que antes eran experimentados como ajenos, lo que ayuda a superar crisis existenciales y despierta un sentido de responsabilidad compasiva por los otros seres humanos y el mundo, proporcionando sentido de vida que se evidencia en estados de salud y bienestar psicológicos óptimos.

El fin último de esta corriente psicológica es que los seres humanos alcancen la consciencia de unidad, que es el estado natural de la conciencia, que permite la comprensión “del Todo” sin demarcaciones, sin fronteras. En palabras de González-Garza:

... la consciencia de unidad es inherente al hombre. Esto significa que aquello que va unido de forma inseparable a su esencia no es algo que se encuentra fuera, sino en el interior de sí mismo. No

constituye un algo que alcanzar, sino aquello a lo que se puede despertar” (1995: 107).

La Psicología Transpersonal considera que los conflictos de las personas tienen su origen en diferentes dimensiones del ser humano y, para tratarlos, se debe definir su etiología y a partir de allí elegir la terapia correspondiente al nivel de consciencia o dimensión bloqueada. Cada enfoque terapéutico se encuentra centrado en un aspecto distinto, pero todos tienen en común la búsqueda del bienestar, la salud y la armonía del hombre para consigo, los demás y con el mundo. En este sentido, la psicología transpersonal indica que se deben aprovechar los aportes de cada uno de los enfoques psicológicos y no centrarse en concepciones dogmáticas.

Tanto la teología de la espiritualidad cristiana como la psicología transpersonal confirman que no existe la conocida escisión de cuerpo y espíritu, la corporalidad evidencia entre otras características: identidad, individualidad y ubicación espaciotemporal en el ser humano. Tener plena consciencia de ello facilita dar un paso hacia la comprensión del sí mismo, del ser en el mundo y de la trascendencia. Y la Espiritualidad es el camino que lleva desde las preguntas fundamentales de la vida a la búsqueda, el reconocimiento, el contacto íntimo y continuo de lo que realmente se es, lo que permite establecer relaciones sólidas y verdaderas consigo mismo, los otros, lo otro y el gran Otro.

En este sentido, contrario a lo que suele creerse, vivir una espiritualidad que incluya la relación con las tres personas (como lo plantea Wilber) no implica anular el cuerpo, sino que, al tener mayor aceptación y conciencia del mismo, se abre paso a una mejor relación con él, haciendo factible que emerja un nivel superior de consciencia, que lo contiene, lo valora, lo respeta y lo trasciende.

## **Bibliografía**

- Boff, L., *Una espiritualidad liberadora. Selección de textos espirituales*, Verbo Divino, Navarra 1992.
- Casaldáliga, P., y Vigil, J. M., *Espiritualidad de la liberación*, Sal Terrae, Bilbao, 1992.
- Comte-Sponville, A., *El alma del ateísmo. Introducción a una Espiritualidad sin Dios*, Paidós, Barcelona, 2006.
- Díaz, C., *El Budismo*, Pack Salamanca, 2002.
- Engler, B., *Introducción a las teorías de la personalidad*, Mc Graw Hill, México, 2001.
- Frankl, V., *Logoterapia y análisis existencial*, Herder, Barcelona, 1990.

- Gardner, H., *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*, Paidós, Barcelona, 1995.
- González - Garza, A. M., *De la sombra a la luz*, JUS – UIA, México, 1995.
- González - Garza, A. M., *Colisión de paradigmas. Hacia una psicología de la consciencia unitaria*, Kairós, Barcelona, 2005.
- González - Garza, A. M., *Educación Holística. La pedagogía del siglo XXI*, Kairós, Barcelona, 2009.
- Grüm, A., *La salud como tarea espiritual*, Narcea, Madrid, 2006.
- Grüm, A., y Dufner, M., *Una Espiritualidad desde abajo. El diálogo con Dios desde el fondo de la persona*, Narcea, Madrid, 2007.
- Kahler, E., *Historia universal del hombre*, FCE, México, 1998.
- Luján, R. H., *El Sustento de la conciencia y autoconciencia*, Tesis de maestría no publicada, Universidad Iberoamericana, México DF, México, 2006.
- Maslow, A., *La amplitud potencial de la naturaleza humana*, Trillas, México, 1990.
- Maher, M. F., y Caza, T. K., *La Espiritualidad volvió a considerar. Aconsejar y valorar*, 38, pp. 21-28, 1993.
- Pikaza, X., *El fenómeno religioso. Curso fundamental de religión*, Trotta, Madrid, 1999.
- Sievers, J., *Espiritualidades judía y cristiana: ¿Caminos diferentes, metas semejantes? Conferencia dictada en la sede de la Conferencia Episcopal Argentina*, 2001. Recuperado en 06/13/2009, de la fuente [http://www.carmelopuzol.org/formacion/temas/Espiritualidades\\_judia\\_y\\_cristiana.html](http://www.carmelopuzol.org/formacion/temas/Espiritualidades_judia_y_cristiana.html).
- Vázquez, A., *De las religiones a la espiritualidad*, 2004. Recuperado en 3/10/2009, de la fuente <http://www.iglesiaviva.org/222/222-11-Vazquez.pdf>
- Wilber, K., *Espiritualidad integral. El nuevo papel de la religión en el mundo*, Kairós, Barcelona, 2007.
- Zohar, D., y Marshall, I., *Inteligencia Espiritual*, Plaza & Janes Editores, Barcelona, 2002.