

NIVELES DE CONCIENCIA

por Pan_ama (07/12/2009)

www.societyof2000.org

En un [artículo anterior](#) realicé una propuesta sobre los **niveles de conciencia** que un ser humano puede experimentar en el camino de su madurez mental o espiritual, desglosados en diez estadios. Sin embargo, ¿cómo se accede progresivamente a cada uno de éstos?

Existen en “el mercado” múltiples caminos disponibles al alcance del ciudadano medio, a saber: yoga, meditación, estados de ebriedad inducidos por sustancias químicas, ascetismo, psicoterapia... e incluso la cultura. A menudo muchos de estos caminos se ofrecen como productos enlatados, con su etiqueta y su precio, sin casi advertencias o asesoramiento. Además, estas vías son o se presentan de manera exótica, lo cual aumenta su atractivo “comercial” en el potencial cliente (el ciudadano occidental perdido en el supermercado) y se alejan de una de las, a mi entender, piedras angulares de la trascendencia: la sencillez.

Creo que en el contexto de la sociedad actual, el individuo casi ha perdido la capacidad para madurar por sí mismo durante el recorrido de su vida. En su lugar, se le ha dotado de una ansiedad y hastíos profundos junto con una tarjeta de crédito. Esto da lugar a todo un mercado / circo donde no pocos charlatanes ofrecen recetas mágicas para aliviar dicha sensación de vacío en forma de charlas, abrazos o libros de *autoayuda*.

Creo que todos estos artefactos actuales son básicamente eso, accesorios prescindibles que solo sirven para distraernos del camino auténtico: aprovechar el tiempo que se nos haya tenido a bien vivir para intentar **construirnos un alma**.

Pero volviendo a un plano más práctico y sencillo... ¿cómo hacerlo? Propongo que cada quien indague en la idea de establecer un diálogo entre los dos monstruos que habitan en nuestro cerebro: la **mente racional** y la **mente atávica**. Ambas estructuras conviven amalgamadas dentro de nuestro cráneo como fruto de millones de años de evolución, y a menudo se tiende a presentar ambas facetas como antagónicas. La filosofía (al menos la occidental) ensalza la primera y denosta la segunda. Se busca formar a ciudadanos ilustrados, racionales, sin religión, con mentes preparadas para vivir felices aprendiendo a adiestrar las emociones y las bajas pasiones. Así, muchas democracias modernas europeas están enfrascadas en reformar sus leyes para intentar borrar todo atisbo de lo irracional: se prohíben los símbolos religiosos en público, y por otro lado se suprimen ritos por sus equivalentes civiles, con actos de homenaje y “días dedicados a causas” en lugar de a santos. Esto, creo yo, no es más que suplantar una religión por otra. Y punto.

En el otro extremo tenemos toda la panoplia de creencias y prácticas conocidas como “New Age”, en las que se intenta destruir al **cerebro cortical**, donde se denosta la razón y donde todo pivota en el corazón, el alma o como se quiera denominar a lo que palpita por debajo. También dicho sea de paso se podría incluir en esta liga a las revistitas para mujeres adolescentes (es decir, hasta 40 años de edad) donde se atiza a sus lectoras a entregarse a una vida de pasiones sin pensar demasiado en las consecuencias (con resultados casi siempre catastróficos).

Antagonismos, desequilibrios que se apartan del delicioso **Camino del Medio**. Nuestro cerebro está interconectado en todas direcciones, e intentar levantar un muro de la vergüenza en algún lugar me parece un despropósito. Se puede llegar al **Conocimiento**, a navegar con rumbo fijo por los distintos niveles de conciencia bailando armoniosamente por ambos mundos.

Meditar paciente y racionalmente sobre lo experimentado en la existencia consciente nos puede llevar a fulguraciones creativas, a pequeñas explosiones de Sabiduría y Conocimiento que provocarán instantáneamente una reacción emocional profunda que ayudará a fijar dichos descubrimientos, mediante el eficiente trabajo de soldadura cerebral para crear los nuevos *correlatos neuronales* que memoricen esas experiencias trascendentales.

Del mismo modo, una experiencia emocional profunda (una situación límite, una experiencia mística fruto de la oración o del consumo de enteógenos, etc.) actuará como un gran inductor de conocimiento racional, como un torrente de nuevas ideas que permitirán convencernos racionalmente de esa misma fulguración de sabiduría, ayudando así mismo a fijarla en nuestra mente.

El culmen de esta experiencia, de este **Camino**, es cuando esta comunicación entre el cerebro atávico y el racional se estabiliza y se vuelve rítmico: un diálogo fluido e intenso donde a cada turno de palabra el saldo de sabiduría crece, el bote la propina de la felicidad trascendente hace sonar su campanilla como queriendo animar a que ese diálogo siga y aumente su cadencia: controlar este estado mental no es nada sencillo puesto que nuestro cerebro, acostumbrado a pasar la mayor parte del tiempo ocupado en la rutina se encuentra abrumado ante semejante perspectiva y decide

distraerse o dormirse. No importa: cada experiencia suma.

Hagan la prueba. Aprovechen la merma de los sentidos que supone el momento a oscuras previo a dormir o despertarse para concentrarse en los momentos vividos durante el día, y qué sensaciones o emociones destilan. Y luego, ver qué conocimiento racional ocupen para centrarse posteriormente en éste y ver qué emociones inducen. Así, sin prisa pero sin pausa. Al día siguiente, vuelva a consultar el [mapa de los Estados de Conciencia](#) para ver cuál le resuena más en su interior.

Namasté.

