

# CONCIENCIA INTEGRAL

## CURSO DE CRECIMIENTO

*José María Doria*

### LA MUTACIÓN

El nuevo ser humano

Diálogo entre Yoguina, Darío y Néor

**Yoguina:** En el seno de esta sociedad tan turbada por las crisis y la llegada de la tecnología, se habla de un cambio sin precedentes, que para muchos, llega incluso a concebirse como una mutación de la raza humana ¿a dónde vamos? ¿qué piensan ustedes de esta posible mutación que viene anunciándose en círculos de pensamiento avanzado?

**Néor:** Cuando los historiadores se preguntan a dónde vamos como humanidad, aparece un concepto del hombre que tal vez hace referencia a esa mutación que usted menciona. Se trata del llamado Hombre Nuevo, un concepto que conlleva transformación y actualización de increíbles potencialidades.

**Darío:** ¿Estamos acaso hablando de una mutación biológica?

**Néor:** ¿Por qué no? Tengamos en cuenta que el hombre y su cerebro actual no representan el final de una evolución, sino sólo un grado intermedio entre un pasado, sobre el que pesa el recuerdo del estado animal, y un futuro sumamente prometedor. Este concepto de Hombre Nuevo apunta a una nueva concepción humana, basada en la superación de la crisis que actualmente padece una gran parte de la humanidad desarrollada.

**Darío:** ¿Se trata a caso de incorporar una nueva ideología?

**Néor:** Pienso que esta crisis no es debida a un problema ideológico. La crisis actual es comparable a la formidable transformación que sufre una oruga cuando se convierte en mariposa.

**Darío:** ¿En qué aspectos piensa usted que como humanidad nos acercamos a la mutación?

**Néor:** Nuestro mundo actual está marcado por la ciencia y la técnica, y este enfoque ha quedado sobradamente demostrado que no cubre las necesidades profundas del hombre. La sociedad actual está técnicamente dotada y, sin embargo, se siente profundamente no sólo turbada y agobiada, sino que, en muchos casos, seriamente deprimida y estresada. Ante esta situación, puedo asegurarle que se observan muchos brotes, en los que aflora una nueva conciencia que va mas allá del pensar racional. La ciencia está decepcionando, a pesar de los adelantos. El actual materialismo no es capaz de brindar al hombre la auténtica felicidad.

**Darío:** ¿Qué área de la vida piensa que merece esa gran transformación?

**Néor:** Todavía no hemos logrado eliminar los prejuicios, ni siquiera una plena autenticidad en las relaciones interpersonales. No hemos conquistado un estado de conciencia de amor sin la presencia del temor. El nuevo ser humano será libre de prejuicios, y accederá al conocimiento de una manera transracional o mística, será sincero en su relaciones y hará posible el amor auténtico.

**Darío:** De todas formas ¿En qué se basa para hablar de una utopía así? ¿Han existido mutaciones de conciencia, anteriores al estado actual que disfrutamos?

**Néor:** Por supuesto. Se pueden distinguir cuatro claras etapas de evolución que, como saltos de mutación, han tirado del hombre original hasta la situación de nuestros días. Los investigadores las denominan como -Conciencia Arcaica-, -Conciencia Mágica-, -Conciencia Mítica- y -Conciencia Mental-. En esta última, la mental, nos encontramos en la actualidad.

**Darío:** ¿Nos puede indicar de forma breve, en qué se caracteriza cada uno de estos estadios?

**Néor:** La Conciencia Arcaica es el estado que menos conocemos, y hace referencia a aquel ser vivo que tomó conciencia de una libertad interior, un ente que hasta entonces se había guiado por el instinto, y formaba parte de una unidad con su entorno, como un niño. No había dualismos, ya que el hombre arcaico es cero-dimensional.

**Darío:** Me recuerda al estado del niño en el útero de la madre.

**Néor:** Me parece una asociación muy próxima a la realidad. Posteriormente y ya en la Conciencia Mágica, el hombre nace al mundo del -tú-, al mundo de *enfrente*, todavía no ha descubierto su plena mismidad, y se siente totalmente inmerso en la naturaleza, de ahí arranca su concepción mágica.. La estructura mágica hace aparecer ídolos y rituales. Más tarde sufre otro salto en su conciencia y se despliega la Conciencia Mítica, un estado que

supone un nuevo descubrimiento: la conciencia del alma. Los mitos son los sueños colectivos de los pueblos, por ejemplo, la travesía del mar simboliza la travesía del alma, este pensamiento mítico se mantiene vivo en los cuentos. También se encuentran elementos míticos en las religiones. La conciencia mítica está ligada a la imaginación.

**Darío:** ¿Supongo que trascender un estado no significa necesariamente perder sus descubrimientos y desarrollos?

**Néor:** Así es, cada estado superior integra y trasciende al anterior. Pues bien, la Conciencia Mental es la fase en la que nos encontramos en la actualidad, y ante la que enfrentamos como sucedió en las anteriores, tanto un período de plenitud, como otro de decadencia. La mutación de la conciencia mítica a la conciencia mental, descubrió en el hombre posibilidades casi infinitas. Este paso fue un acontecimiento extraordinario. Aquel nuevo mundo que la conciencia enfrentó supone un mundo material. Los mitos van sustituyéndose poco a poco por conceptos abstractos. Antes que en ninguna parte hizo su aparición en Grecia con Platón, y se dieron cambios como por ejemplo, el correspondiente al matriarcado anterior que fue sustituido por el patriarcado. Si en la estructura mítica la expresión propia era el mito, en la mental lo es la Filosofía. La estructura mítica estaba basada en al polaridad, la mental afianza al conciencia y va en detrimento del inconsciente

**Darío:** ¿Puede aportar alguna otro símbolo de escalonamiento progresivo?

**Néor:** La estructura mágica está representada por el punto, la mítica está simbolizada asimismo por la raya y, la mítica lo está por el círculo. La mental lo está por el triángulo, ya que la base del mismo son los opuestos que se encuentran unidos en el vértice superior. Asimismo, mientras que la estructura mágica se caracteriza por la emocionalidad y la mítica por la imaginación, lo propio de la estructura mental es la abstracción.

**Darío:** ¿Cuándo llegamos históricamente al apogeo de la conciencia mental?

**Néor:** Puede decirse que el pensamiento racional llegó a su apogeo en el Renacimiento. Por analogía, en la arquitectura de aquella época, se habla de *perspectivismo*, un modelo mental que nos llevó al dualismo radical que padecemos.

**Darío:** ¿Y qué podemos hablar del cuarto paso ó de la mencionada mutación que parece avecinarse?

**Néor:** Podemos denominarla **Conciencia Integral**. La llegada de este nuevo estadio de conciencia no depende del hombre en sí, del mismo modo no que dependió de él que llegara a ser mágico, mítico y mental. Siempre apareció algo nuevo que refundía lo anterior. Además piense que si pudiésemos definir la estructura integral de forma clara desde nuestro estado mental, sería un indicio de que no se trata realmente de algo nuevo. Los anteriores estadios no fueron capaces de definir como sería el siguiente. Sin embargo podemos aproximarnos con pinceladas:

**Darío:** Adelante por favor.

**Néor:** Mientras que la estructura mental es perspectivista y tridimensional, la nueva estructura integral es *aperspectivista* y cuatridimensional.

**Darío:** ¿Estamos hablando de cuarta dimensión?

**Néor:** Sí. La cuarta dimensión hay que entenderla como interacción, como globalización y unificación. Al hombre de la nueva estructura, no solo se le vuelven transparentes y conscientes las demás estructuras anteriores que le constituyen, sino que además se da cuenta de cómo repercute cada una de ellas en su vida, para de esta forma, asumir el papel regulador de los factores deficientes y dominar la situación.

**Darío:** La tercera dimensión que todos conocemos supone la existencia de un largo, ancho y alto ¿Pero qué parámetro supone el cuarto?

**Néor:** Aproximándonos a un concepto difícil de nombrar, le sugeriría que reflexionase acerca de una realidad con largo, ancho, alto y *profundo*

**Darío:** Eso de -profundo-, me huele a una dimensión esencial ¿se trata de una ampliación de la consciencia?

**Néor:** No sólo es una ampliación de la consciencia, sino una mayor intensificación de la misma. Y esto hace referencia a nuestra futura relación con el tiempo.

**Darío:** ¿A qué se refiere?

**Néor:** Tengamos en cuenta que además del tiempo cronológico o cuantitativo, existe un tiempo cualitativo. Así suele parecernos que los años de la juventud son como mas largos que los de la vejez. El hombre mágico no tenía conciencia ni del tiempo, ni del espacio. El hombre mágico no consideraba La Tierra como diferente a sí mismo, pues aún no había descubierto su yo. Y en este aspecto hay que distinguir entre ausencia del yo y libertad del yo. La ausencia del yo es la que experimenta el hombre mágico, sin pasar por el proceso de individuación, mientras que la verdadera libertad del yo corresponde al nuevo hombre de Conciencia Integral.

**Darío:** De todas formas, sigo sin entender el concepto de aperspectivismo y cuarta dimensión que usted ha mencionado.

**Néor:** La estructura integral no se entiende hasta que no ha sido integrada la consciencia de la cuarta dimensión. La razón está en que el mundo aperspectivista es suprarracional o arracional. Tengamos en cuenta que lo propiamente espiritual es arracional. Cuando se toma conciencia de ese *Todo*, llega a ser posible esa transparencia que caracteriza la Conciencia Integral. El hombre integra en un todo global las distintas mutaciones que hasta entonces han sucedido. El nacionalismo es un síntoma típico del pensar mental o perspectivista. En el ámbito de las ciencias observamos una tendencia cada vez mas acentuada que apunta a una visión global de la realidad, capaz de superar los dualismos.

**Darío:** ¿Y qué quiere decir eso de libertad del tiempo que parece resultar inherente al cambio futuro?

**Néor:** Para la nueva conciencia, el presente no significa este momento que está entre el pasado y el futuro, sino *la presencia conjunta e inseparable del ayer y del mañana*, lo cual al ser actualizado conscientemente lleva a una *presencialización* que, en sí misma, incluye el origen. Entonces el origen se hace presente y se convierte en Presencia. El tipo de tiempo que ahora nos tiene cogidos y que nos agobia e intranquiliza, no existe ya en la nueva conciencia como elementos de validez absoluta: La libertad de tiempo, presupone la conciencia presente de *todo*, de la misma manera que presupone la *transparencia*.

**Darío:** Habla usted de la futura concepción de lo espiritual ¿quiere ser algo más explícito en este aspecto?

**Néor:** Lo espiritual sólo podrá ser evidente y transparente cuando el sistema de coordenadas tridimensional actual, donde solo vale y cuenta lo visible, haya sido superado. Hemos de intentar percibir el todo cuatridimensional, libre del espacio y del tiempo. No podremos solucionar los problemas actuales de la humanidad, mientras el hombre siga arraigado y encerrado en los estrechos límites de la conciencia mental. La salida la ofrece una mutación que integre los elementos mágicos míticos y mentales. Recuerde aquella sentencia de Albert Einstein: *Ningún problema puede ser resuelto desde el mismo nivel de conciencia que lo creó*.

**Darío:** Por lo que veo todo apunta a resolver mutando a otro nivel. De todas formas ¿En qué se caracteriza el mundo aperspectivista?

**Néor:** El mundo aperspectivista se caracteriza por la superación del tiempo conceptual y por la llamada “transparencia” que no es resultado de disquisiciones racionales, sino de haber ido más allá de los conceptos y palabras, tocando así *la esencia* de las cosas. Se caracteriza también por percepción global de la realidad, una percepción que siempre percibe y tiene presente el -todo-, superando el dualismo extremo. La percepción global sin duda, está íntimamente ligada a la transparencia.

**Darío:** ¿Se puede acceder a este estado por la simple fuerza de voluntad ó mérito?

**Néor:** Esto no se puede conseguir a base de fuerza de voluntad, ni de imaginación. Para conseguirlo hay pasar por el desprendimiento de los prejuicios, de los deseos que se adelantan a la realidad y de las exigencias materialistas a todo coste. Sólo en la medida en que se vence el egoísmo se alcanza la transparencia y percepción global.

**Darío:** En realidad estamos hablando de Espíritu.

**Néor:** Así es, del Espíritu y su repercusión en el mundo del tiempo. La vida del Espíritu es una vida exclusivamente de presente, nunca en el pasado ó en el futuro, es la vida *aquí, ahora*, una vida fuera del tiempo, la vida en su esencia y en su principio de eternidad. La memoria ha de ser superada, y que al final hay que morir a ella.

**Darío:** Se ha dicho siempre que la memoria es la causa del miedo, tememos mediante una especie de proyección hacia delante de los dolores del atrás.

**Néor:** Cuando se ha conseguido matar la memoria se está, como dice San Juan de la Cruz, *a un grado de la perfección y del fruto que aporta la unión con Dios*. La nueva conciencia a nivel espiritual se manifiesta sobre todo ante el fenómeno del tiempo.

**Darío:** ¿Y qué más puede añadir de la cuarta dimensión, también característica de la nueva conciencia?

**Néor:** No es una dimensión más en el mismo sentido en el que son las otras tres. Más bien se trata de una a-mensión, en el sentido de libertad del tiempo. Deshace las posibilidades de medir y, a la vez y en cierto modo, mide pero trascendiéndolas. Es una mutación que al igual que las anteriores, estalla desde siempre en forma de disposición latente en nosotros y que debe llegar a aflorar y manifestarse con toda su fuerza transformadora. No se trata de destruir el espacio tridimensional, como tampoco quedó destruida en su momento la extensión *bidimensional*, por el espacio tridimensional. Lo que sucede en la conciencia integral es la superación de la validez absoluta de la estructura de dimensión anterior.

**Darío:** ¿Qué es en realidad la libertad del tiempo que anuncia el gran cambio de la mariposa?

**Néor:** Es lo pretemporal arcaico, pero atención, ya *hecho consciente*. El hombre arcaico vivía sin tiempo, pero esto no supone que viviera libre del tiempo. Por medio de la libertad del tiempo, los fundamentos se hacen transparentes hasta alcanzar la pretemporalidad preconsciente del origen. Ante todo es necesario superar la convicción de que el actual pensamiento racional es el único y definitivamente válido para percibir la realidad. Se llega a la integración mediante la diafanidad. El pensamiento lógico, al menos en Occidente, nos ha parecido desde hace dos milenios el más sublime. La nueva conciencia debe integrar todo. Muchos atados por el ver racional sufren vértigo, desconfianza y miedo cuando rozan el vacío de lo profundo.

**Darío:** ¿Cómo superamos los dualismos?

**Néor:** No hace falta ir muy lejos. La nueva Física Cuántica ya postula que el mundo ya no es separable del sujeto que lo observa y, por tanto, ha dejado de ser objetivable. Esto quiere decir que el pensamiento objetivo no es capaz de comprender el objeto en su esencia. Ha quedado obsoleto el par de opuestos mundo-hombre, o sea sujeto-objeto, con lo que está quedando también atrás la perspectiva mental. El esquema mental perspectivista ha resultado insuficiente

**Darío:** Relaciona usted conceptos entre sí, como cuarta dimensión y transparencia ¿quiere aclarar?

**Néor:** Por medio de la cuarta dimensión el hombre está consciente de todo. El largo y penoso camino de la concientización, se presenta como una manifestación creciente de lo espiritual en el hombre. Así la tridimensionalidad temporal –pasado, presente, futuro-

queda superada por la libertad del tiempo, es decir que el pasado y el futuro se vuelven presente.

**Darío:** ¿Cómo podemos acceder ó tan sólo acercarnos al despliegue de esta nueva conciencia integral tan prometedora y sugestiva?

**Néor:** Mediante la práctica de la contemplación que es lo mismo que decir *meditación no objetiva* que vaya en la línea de superar lo racional.

**Darío:** Partamos de la base de que no sé nada acerca de la meditación ¿en qué consiste lo que usted llama contemplar?

**Néor:** Situarse en una posición en la que pueda observar sus pensamientos, imágenes y emociones consiguientes, sin *reaccionar* a ellas.

**Darío:** ¿Por qué acentúa usted la palabra -reaccionar-?

**Néor:** Porque mediante la *observación sostenida* de su mente, sin reacción alguna a los contenidos positivos ó negativos, agradables ó desagradables que deambulan por la misma, usted fomenta la neutralización de su conciencia y, está en condiciones de accionar cuando así lo desee, no de reaccionar.

**Darío:** ¿Qué diferencia hay en la práctica?

**Néor:** Que mientras usted reacciona, sus actos están determinados desde el exterior, desde el afuera que le domina y le hace re-accionar, como movido por un resorte automático, con todas sus consecuencias objetivas de exageración, descontrol, inoportunidad y otras peores. Por el contrario, si usted está entrenado en la autoobservación y se muestra *indiferente* e impasible a la manipulación del exterior, limitándose simplemente a hacer lo que debe y conviene en cada momento, de acuerdo a un criterio global y esencial, actuará con armoniosa oportunidad.

**Darío:** ¿Quiere poner un ejemplo?

**Néor:** Hay una anécdota muy ilustrativa que se le atribuye al Samurai, un guerrero noble y auto-consciente, formado en las raíces del Zen que expresa esta manera de actuar. La historia hace referencia a dicho Samurai, librando una batalla contra su enemigo en lo alto de un puente. Ambos luchadores son tan diestros que la contienda es intensa. Al poco, el Samurai asesta un golpe con tal destreza que desarma a su oponente. Éste, viéndose al borde de la muerte y antes de que el Samurai aseste el golpe fatal, le insulta y escupe con visible odio y rabia, tratando de alterarlo y encenderlo. El Samurai ante tales insultos, pierde su armoniosa y precisa actitud y se encoleriza. Vemos, como presa de rabia y odio, tensa su brazo y levanta su espada, aún más dispuesta que antes, para cortar la cabeza de aquel “esbirro”. Pero de pronto, la despierta conciencia del noble guerrero Samurai, se da cuenta de su desatención, se da cuenta de que ha sido víctima del odio y, de que está a punto de ejecutar a su enemigo en plena reacción emocional, cargado de violencia y tensión. El Samurai, se detiene y baja su espada ante la atónita mirada de su adversario

vencido, da media vuelta, mira a lo lejos, toma una respiración profunda y, a los pocos segundos, y ya desde la más completa serenidad, gira rápido y con la elegancia de un experto, asesta un tajo en el cuello de su adversario que separa su cabeza, en un perfecto y limpio corte.

**Darío:** Por lo que empiezo a deducir, el guerrero Samurai no quiso reaccionar y, hasta que no se reencontró a sí mismo en la serenidad, no *accionó* ¿no es así?

**Néor:** Esa es la diferencia entre un hombre entrenado en *contemplar* y drenar sus emociones por lo que es capaz de no reaccionar a ellas, y otro que, sin duda, “entra al trapo” de cualquier insulto, ó episodio no resuelto de su memoria, reaccionado a estados mentales, tanto de rechazo como de fascinación, que suelen llevarlo de extremo a extremo, en una baile de opuestos, neurótico e infeliz.

**Darío:** Observo que en este cuento no se habla de normas morales acerca de matar o perdonar la vida ¿así de amoralmente se desarrollan las prácticas de meditación?

**Néor:** La práctica de la meditación supone una intensificación de la atención para actuar y vivir en plena conciencia, sin automatismos reactivos, y no entra ni sale, de forma directa en lo que es bueno ó malo de acuerdo a códigos morales o culturales. Lo que usted considera bueno ó malo depende de su programa personal y su evolución, no de su consciencia que lo que le pide, es que aquello que deba hacer, lo haga despierto, atento y con plena conciencia. Otro tema es que si, mediante la práctica sostenida de la contemplación, desarrolla usted su yo esencial y profundo, sus actos estarán movidos por la tendencia natural del Espíritu, un despliegue que se manifiesta a través de la verdad, la bondad y la belleza.

**Darío:** Entonces, piensa usted que adoptando el hábito de sentarnos un rato cada día, a observar simplemente nuestros pensamientos, dejando que vayan y vengan, sin opinar, decidir, ni reaccionar ¿Crecemos en autocontrol y equilibrio?

**Néor:** Contemplar no es tan sólo una práctica que puede hacerse sentado y en quietud física, sino que los expertos lo consiguen realizar, durante una activa jornada manteniendo un estado permanente de atención sostenida. Y contestando a su pregunta de si crecemos, le diré que practicando la meditación, no solamente crecemos en autocontrol y equilibrio, sino también en serenidad y eficacia. Tengamos en cuenta que el sosiego de su ánimo y el silencio racional que su mente logra cuando práctica, consigue un vivir desde un -yo más profundo-, un -yo- cuyas motivaciones de acción son mucho más armoniosas y benéficas a nivel global.

**Darío:** ¿Por qué medita la gente actual que así lo hace?

**Néor:** Se suele meditar ó contemplar por dos motivos fundamentales, ó bien por superar el estrés de la vida cotidiana, o bien por encontrar una oración más allá de lo racional, con todo lo que ello implica a nivel existencial.

**Darío:** ¿Qué práctica meditativa recomienda usted para el desarrollo expuesto anteriormente de forma tan amplia y concisa?

**Néor:** La meditación Zen trasciende lo racional desde el primer momento. Naturalmente esto no significa que la meditación Zen rechace lo racional en otros ámbitos que no son propios de la práctica.. La iluminación es la meta última de la meditación que apunta a la superación de los dualismos entre el hombre y el mundo. Una personalidad auténtica no está centrada en el yo proyección que, en cierto modo, es una pseudo-yo, sino en el yo original ó esencial. Mediante la meditación se trata de hacerse consciente del yo más profundo.

**Darío:** ¿A quiénes les puede llegar más fácilmente el cambio mutacional?

**Néor:** La plena integración de la conciencia corresponde a los que estén más maduros para ello. Para aquellos que: ante las dificultades, tensiones, luchas, desgracias, han llegado a ser capaces de no culpar a los demás o al mundo, sino que buscan toda la razón ó causa, ante todo en sí mismos. Personas humanas que también seguramente serán capaces de comprender en profundidad el mundo entero de cada cual y todas sus estructuras.

**Darío:** ¿Piensa usted que la mutación anunciada resolverá los problemas globales que enfrentamos como seres humanos con derecho a felicidad?

**Néor:** Observo que los únicos registros de felicidad que disponemos como humanidad nos los han brindado los sabios, los santos y los místicos. Personas que se encontraban más allá del programa mental de su tiempo y que habían alcanzado ese Nirvana, Iluminación o Beatitud de la que nos hablan las tradiciones sagradas. Hombres y mujeres que han experimentado el asentamiento en la *mente sosegada* y que, desde ese lúcido mirar, se ven desafectados del deterioro natural del tiempo. Seres a través de los cuales, el Espíritu se expresa en todo-amor-y-gozo que, en suma, es el destino final del hombre.

**Darío:** ¿Hasta qué punto es eso alcanzable para usted y para mí?

**Néor:** El hecho de que nos encontremos hablando y realizando en nuestra mente semejante despliegue, quiere decir que es posible. Si eso no fuera así, no seríamos capaces ni tan siquiera de imaginarlo. Recuerde que todo aquello que usted sea capaz de imaginar, sentir y percibir, de una forma u otra, está en su destino, si así finalmente usted lo elige. Recuerde la máxima de Julio Verne: *Lo que hoy es una utopía, mañana será carne y sangre.*

**Darío:** Si esto fuese realmente así, el efecto mutación sería el tema más importante de esta humanidad. Parece ciencia ficción ¿qué hacer?

**Néor:** Usted procure acariciar en su mente esta posibilidad, recordando las palabras ya anteriormente mencionadas de Albert Einstein acerca de la crisis actual.

*Ningún problema puede ser realmente resuelto en el mismo nivel de conciencia que lo creó*

José María Doria