

CONCIENCIA INTEGRAL

CURSO DE CRECIMIENTO

José María Doria

MAS ALLÁ DEL TENER

Diálogo entre Darío y Néor

Darío: Actualmente se habla mucho de psicología transpersonal, ¿quiere usted indicar hacia donde apunta realmente dicho enfoque?

Neor: La psicología transpersonal apunta hacia una expansión del campo tradicional de la psicología, un campo que incluye dimensiones de la experiencia y del comportamiento humanos, que se asocian con la salud y el bienestar, pero en este caso llevados a su más alto nivel. Y en este sentido es *trans* personal que significa *a través de*.

Darío: Supongo que el nivel más alto de la persona se refiere a los aspectos más profundos de la mente humana. ¿De qué fuentes de conocimiento se nutre?

Neor: Su ámbito es integrador y se nutre tanto de la ciencia occidental como de la sabiduría oriental.

Darío: ¿Puede poner algún ejemplo concreto de las áreas de la persona que contempla?

Neor: Le citaré ámbitos amplios y campos de experiencia, sin tener necesariamente que ser exhaustivo. La psicología transpersonal pone su interés en aspectos tales como la conciencia de unidad, en las llamadas metanecesidades ó necesidades superiores que se desarrollan cuando las básicas han sido satisfechas, en las experiencias *cumbre* ó episodios inefables que salen del marco de la lógica, en la vivencia mística, en el ámbito del Ser, en la conciencia de beatitud, y en la trascendencia del sí mismo. Asimismo aborda el estudio y la práctica de la meditación, de los caminos espirituales, del desarrollo de la compasión, y de la apertura de la capacidad de amar.

Darío: ¿Qué significa transpersonal?

Neor: El término transpersonal equivale a más allá de la personalidad, y hace referencia a una indagación sobre la naturaleza esencial del Ser. En este sentido las experiencias propiamente transpersonales son aquellas en las que se da una expansión de conciencia más allá de los límites habituales del ego.

Darío: Supongo que finalmente, la experiencia profunda depende de los modelos mentales que configuran la percepción ¿qué opina?

Neor: En los últimos años se ha tomado más conciencia del poder de las creencias y de los modelos mentales sobre cómo configuramos lo que percibimos, especialmente cuando estos son implícitos y funcionan de manera soterrada e inconsciente. Sabemos que las creencias actúan como organizadores de la experiencia y determinan la percepción de datos y vivencias, de forma tal que se van obteniendo los mismos resultados que los modelos y creencias profetizan: es decir, que las creencias y modelos se autovalidan. E insisto, este proceso opera a nivel fundamentalmente inconsciente.

Darío: Creo que fue Buda el que afirmó que:
Somos lo que pensamos.
Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos
Con nuestros pensamientos hacemos el mundo

Pero volviendo al mundo de la psicología ¿cómo contempla el psicoanálisis la experiencia transpersonal?

Neor: Dado que el mundo del psicoanálisis no contempla la posibilidad de estados de conciencia trascendentes, ha tendido a interpretar a estos, como regresiones patológicas del ego de proporciones casi psicóticas, de tal modo las experiencias místicas se han diagnosticado como regresiones neuróticas a la unión con el pecho, y los estados de éxtasis como crisis narcisistas. Y por supuesto, la experiencia de la llamada Iluminación por la Filosofía Perenne, es finalmente explicada como una regresión a etapas intrauterinas.

Darío: Confirmando mi visión del psicoanálisis como reduccionista.

Neor: Sí, desde esta perspectiva mencionada, las interpretaciones que esta escuela hizo de la voluntad, la conciencia y la búsqueda de la autorrealización han quedado ya actualmente como reduccionistas y "patologizantes".

Darío: ¿Hubo alguna escuela en medio del psicoanálisis y lo transpersonal?

Neor: El paso intermedio lo ha contemplado la psicología humanista que se concentró fundamentalmente en las dimensiones peculiares de lo humano, y en particular en los aspectos asociados con la salud, más que con la enfermedad ó patología. Según Maslow, esta psicología transpersonal como tercera fuerza, ha sido un movimiento de transición y puente hacia una cuarta superior, transhumana, transpersonal. centrada en el Kosmos más que en las necesidades e intereses humanos.

Darío: ¿Qué aspectos hicieron nacer la psicología transpersonal?

Neor: En primer lugar lo inadecuado del *sueño materialista* que ha literalmente desencantado. En segundo lugar, el empleo difundido de las sustancias psicodélicas que han abierto canales muy profundos en el seno de la sociedad, y en tercer lugar, la difusión de técnicas de alteración de la conciencia, tales como la meditación, que favorecen los estados fisiológicos y desarrolla los procesos psicológicos.

Darío: ¿Cómo podemos definir a la ciencia de la psicología desde una perspectiva contemporánea?

Neor: Desde una perspectiva contemporánea, la psicología es principalmente la ciencia de la conciencia.

Darío: ¿Qué papel juega lo que “tenemos dentro” de nuestra cabeza, en lo que “vemos” como realidad afuera?

Neor: En realidad, en la película que percibimos de la vida, actuamos como proyectores, es decir como causa de lo externo. El mundo que uno ve, es lo que uno ha puesto en él y nada más. En cierto modo, es el testimonio de nuestro estado mental. Podemos llegar a decir que el mundo es la imagen exterior de un *estado interior*.

Darío: Recuerdo un proverbio que dice: Tal como el hombre piensa, así percibe, por lo tanto no intentes cambiar el mundo, opta por cambiar tu manera de pensar el mundo y éste cambiará. Sin embargo existe algo que denominamos como *paradigmas* que nos sirven para entender la realidad ¿podemos hablar de lo que es un paradigma?

Neor: ¿Un paradigma? Por ejemplo la teoría de que los planetas giran alrededor del sol es un ejemplo de paradigma. Los paradigmas son algo así como marcos de referencias, ó filtros conceptuales. Son una especie de contenedor de determinadas formas de conocimiento e investigación, y configuran la percepción y la interpretación de la realidad.

Darío: ¿Qué paradigmas hacen referencia al mundo de la realidad?

Neor: La visión occidental sostiene que el principal constituyente de la realidad es la materia, y sin embargo ve a la conciencia como un subproducto de los procesos materiales, especialmente de los procesos cerebrales. Por el contrario en Oriente la conciencia se considera como lo principal y originario, siendo la materia un subproducto de ésta.

Darío: ¿Y qué opina usted al respecto?

Neor: Que cada una es la expresión de una realidad de orden superior y que son mutuamente interdependientes. De todas formas, opino que el antiguo paradigma Occidental ha contemplado el universo material de manera reduccionista y atomista, descomponiéndolo en partes y suponiendo que estas partes son entidades separadas y aisladas. Y si por el contrario, la actual Física Cuántica ha, ya viene a decir que la realidad es holística, interconectada e indivisible. Desde esta perspectiva la verdad es más extraña que la ficción, ya que el Universo entero está contenido en cada una de sus partes.

Darío: ¿Y qué paradigma enfoca lo que podríamos llamar como realidad *trascendente*?

Neor: La ciencia occidental ha venido considerando al estado ordinario de vigilia, como estado de conciencia óptimo, sin embargo, hay otras psicologías que sostienen la existencia de estados superiores. En Occidente todavía es muy frecuente seguir el principio de: "Lo habitual es lo mejor".

Darío: ¿Qué papel juega la palabra, ó dicho de otro modo, la codificación lingüística en nuestra percepción de la realidad?

Neor: Hay investigadores que afirman que en cada cultura los individuos codifican la experiencia en función de las categorías de su propio sistema lingüístico, y que sólo captan la realidad tal y como ésta se presenta en dicho código. Tal vez *disecamos* la naturaleza de acuerdo con las líneas trazadas por nuestra lengua materna.

Darío: ¿Existen referencias culturales diferentes en lo referente a la conciencia?

Neor: Existen culturas que aun siendo materialmente menos productivas que la nuestra, son mucho más expertas que nosotros en el conocimiento de los vericuetos de la conciencia. Algunas educan explícitamente a algunos de sus miembros para lograr alteraciones, y son muchas las que han logrado desarrollar sus propias técnicas. A este fin, los bosquimanos entran en trance mediante la danza y aprovechan este estado con fines curativos. Es también notable el caso de los *senoi* de Malasia, que aprovechan sistemáticamente el contenido de los sueños con vistas a mantener relaciones interpersonales armoniosas con la vida comunitaria.

Darío: Observo la diversidad de búsquedas que esta humanidad ha puesto en juego para salir del sufrimiento y encontrar la felicidad.

Neor: Freud no vio otra forma de salir del sufrimiento que derrotarlo, sin embargo, la Psicología Budista ofrece otra alternativa que consiste en alterar los procesos de la conciencia ordinaria, y así poner término al sufrimiento. En cierto sentido este punto de vista está alineado con lo que afirmó Albert Einstein: *Ningún problema puede ser resuelto desde el mismo nivel de conciencia que lo creó.*

Darío: ¿Y cómo contemplan la Psicología Budista la posibilidad de elevarse a otro nivel de conciencia?

Neor: La Budeidad se alcanza transformando la condición ordinaria, principalmente mediante la meditación, que operará la extinción de la ansiedad, la *necesidad* y el orgullo

Darío: ¿Podría comentar otra diferencia básica entre la psicología occidental y oriental?

Neor: El pensamiento psicoanalítico occidental entraña una dicotomía sobre la realidad en el sentido de "esto ó aquello". Por el contrario, el punto de vista tibetano deja al margen esta dualidad y lo enfoca desde el "ambos".

Darío: ¿Qué crítica podemos hacer a estas dos posiciones?

Neor: Lo patológico del enfoque occidental consiste en equiparar la realidad con el mundo tal y como se percibe en estado de vigilia consciente, negando así el acceso a creer en lo que se percibe en otros estados de conciencia. Occidente piensa que lo único real es lo que se ve en el estado de vigilia, lo otro son distorsiones. La correspondiente patología de Oriente consiste en ver la realidad como totalmente diferente de la conciencia de vigilia, con lo que deja de atender al mundo físico al que considera como ilusorio.

Darío: De lo que sí estamos de acuerdo es en la existencia de otros estados de conciencia ¿no es así?

Neor: Efectivamente, no puede ser completa ninguna visión del Universo en su totalidad que no deje de considerar la visión de otras formas de conciencia. Parece que la condición humana incluye otras posibilidades que los cristianos han llamado "salvación", los budistas "liberación e iluminación", y el Humanismo no teísta ha llamado "amor y unión".

Darío: ¿Y qué opina la ciencia pura y dura de estos estados que usted menciona tan anhelados por tantos hombres y mujeres de la historia del mundo?

Neor: Las ciencias del comportamiento no reconocen más que un número limitado de estados *normales* tales como la vigilia, el soñar y el dormir sin sueños. Los demás se reconocen como patológicos: por ejemplo, el delirio y la psicosis.

Darío: Tal vez hemos divinizado un estado de conciencia llamado normal.

Neor: En ese sentido apunta King cuando afirma: *Todos nos convencemos unos a otros de que el estado de vigilia es sano y adecuado sin más razón que el ser todos víctimas de él.* Pero volvamos a la "Iluminación" como estado de conciencia, aunque para Occidente sea un estado dudoso.

Neor: Existen experiencias *satori* o de Iluminación, entendibles como experiencias trascendentes de breve duración. Son experiencias que incluyen un sentimiento de unidad o afinidad con el Universo, y que gran parte de la psiquiatría occidental ha tendido a expresar como la vuelta regresiva a un estado infantil, definiéndolo como un: "Retraerse a sí mismo ante una realidad física y social abrumadoramente difícil".

Darío: De todas formas, convendría que describiésemos lo que estamos hablando ¿En qué se caracteriza esa experiencia llamada trascendental, al parecer anhelada y difícil de alcanzar?

Neor: Se alcanza con más frecuencia de lo que pueden imaginarse, otra cosa es que no sea comentada por vergüenza ó temor. La vivencia trascendental se caracteriza primero por una Inefabilidad que desafía toda descripción. Segundo, se trata de una experiencia noética, es decir plena de claridad y comprensión. Tercero, se produce una percepción alterada del espacio y del tiempo. Cuarto, se da una apreciación del naturaleza holística en la que se percibe la unidad del Universo. Y por último, podemos decir que la experiencia genera un sentimiento de intenso afecto positivo que incluye la sensación de perfección de todo lo creado.

Darío: ¿En qué tipos de personas se dan estas experiencias?

Neor: Son experiencias que se dan entre las personas que gozan de mayor salud psicológica. Observen que en la mayoría de las personas comunes, tan sólo se suelen dar experiencias incipientes que generalmente tienden a ser reprimidas ó incluso mal interpretadas, debido al miedo ó a la pérdida de control y, a la intolerancia hacia la ambigüedad.

Darío: No parece que estas experiencias sean una patología, tal y como parece afirmar la línea de pensamiento freudiana.

Neor: Tal vez lo que sucede es al revés. El hecho es que la experiencia numinosa es la verdadera terapia que libera de la patología real. La *experiencia cumbre* en sí misma, es tan profunda y conmovedora que puede cambiar para siempre el carácter de la persona.

Darío: Su interesante reflexión me produce un serio cuestionamiento sobre mi concepción de la realidad. ¿Qué es lo real?

Neor: Crecemos en un plano al que llamamos real, y además nos identificamos totalmente con esa realidad, percibida como algo absoluto. Y sin embargo sabemos que toda realidad es relativa, y además, cada realidad es válida sólo dentro de determinados límites que no es otra cosa que una versión posible de la manera de ver las cosas. Hay múltiples versiones de la realidad, y el hecho de despertarse de cualquier realidad aislada, es reconocer que su realidad es relativa.

Darío: Nuestra identificación con una determinada forma de realidad ¿No es un apego? ¿Qué me dice del mundo de los apegos?

Neor: El apego es un condicionante mental que las disciplinas orientales han estudiado con más detalle. El apego se vincula íntimamente con el deseo, significando que la no satisfacción del deseo derivará en dolor. Pero efectivamente y tal y como usted enuncia, puede haber apegos, no sólo a un coche, una casa ó a un amante, sino también a una determinada imagen de uno mismo, a un modelo de comportamiento ó a un proceso psicológico. En definitiva, estamos hablando de apego como *identificación* con procesos y fenómenos. *Estamos dormidos con todo aquello con lo cual nuestro ser se identifica.*

Darío: Merece la pena despertar, aunque sólo sea por curiosidad vital.

Neor: Cuidado, los intentos de despertarnos antes de tiempo suelen ser castigados especialmente por quienes más nos aman. Ellos, a quienes Dios bendiga, lo que están es dormidos, y piensan que cualquiera que se despierte ó que simplemente se dé cuenta de que la llamada realidad es un sueño, se está volviendo loco.

Darío: ¿Un sueño? ¿qué quiere decir?

Neor: Cuando uno se da cuenta de que, por lo común, la mente está llena de ideas con las cuales nos identificamos sin saberlo, se hace obvio que nuestro estado de conciencia habitual es un estado en el que nos encontramos literalmente hipnotizados.

Darío: ¿Por qué dice hipnotizados?

Neor: Porque durante la hipnosis mientras estamos en trance, lo que pensamos que somos son las ideas con las cuales nos identificamos. En este sentido les diré que cada sociedad determina las formas de *percatación* de la realidad, ó dicho de otro modo, cada cultura determina el cliché colectivo de la gran sugestión hipnótica.

Darío: ¿Cómo describen los lúcidos la conversión ó des-hipnosis?

Neor: El ejercicio de esa despertadora experiencia de la percatación pura e incondicionada es descrita como una vivencia de beatitud. Se sabe que si no hay *identificación* con emociones y pensamientos dolorosos, desaparece el sufrimiento. Así, vista desde esta perspectiva, la causa del sufrimiento puede finalmente atribuirse a la identificación.

Física moderna y misticismo oriental

Darío: Siguiendo con el marco transpersonal ¿Podríamos reflexionar acerca de la visión mecanicista del mundo en contraposición a la visión orgánica del mundo.

Neor: Podemos recordar que la visión tradicional de la Física clásica, es un enfoque mecanicista del mundo que tiene sus raíces en la filosofía de los atomistas griegos, los cuales veían la materia constituida por *elementos básicos* de construcción: los átomos, ó unidades que son puramente pasivas y eran consideradas como intrínsecamente muertas. Se pensaba que los átomos los movía alguna fuerza externa a la que con frecuencia se le atribuía un origen espiritual, con lo cual se la suponía fundamentalmente diferente de la materia. Esta imagen llegó a ser parte esencial del modo de pensar de Occidente y dio origen al dualismo espíritu materia, mente y cuerpo...

Darío: ¿Estamos hablando de la influencia de Descartes en el pensamiento occidental?

Neor: Así es. La división “cartesiana”, es decir de Descartes, permitió que los hombres de ciencia trataran la materia como algo muerto y totalmente separado de ellos, y vieran el mundo material como una multitud de objetos diferentes reunidos en un enorme *mecanicismo*.

Darío: Y ¿qué otras posibilidades hay?

Neor: A esta visión mecanicista mencionada, se opone la visión de los místicos orientales que puede ser caracterizada como “orgánica”, en tanto que considera que todos los fenómenos del Universo son parte integrante de una totalidad inseparable y armoniosa. Para el místico oriental, todas las cosas y acontecimientos están interrelacionados, siendo aspectos y manifestaciones de la misma realidad última. Todos esos objetos externos que aparentemente vemos como separados, tienen un carácter de fluidez e impermanencia, pues su visión es esencialmente dinámica. Se ve el Kosmos como una realidad única y las fuerzas que causan el movimiento no están fuera de los objetos, sino que son una propiedad

intrínseca.

Darío: ¿Y qué me dice de la teoría cuántica?

Neor: Desde su perspectiva, las partículas subatómicas no existen con certeza en lugares definidos, sino que más bien, como ha expresado Heisenberg, muestran *tendencia a existir*. Los hechos atómicos tienen *tendencia a ocurrir*. No son probabilidades de cosas sino más bien *probabilidades de interconexiones*. Existen, no como entidades aisladas, sino como una conexión entre los procesos de preparación y de medición.

Darío: De todas formas la actitud básica de la ciencia moderna es que todos sus conceptos y teorías son aproximados.

Neor: Así es y a medida que penetramos en la materia nos encontramos con que está hecha de partículas, pero tales partículas no son “bloques de construcción básicos” como decía Demócrito y Newton, sino que son simplemente *-idealizaciones-* útiles desde un punto de vista práctico. Las partículas materiales aisladas son *abstracciones*, ya que sus propiedades son definibles y observables mediante su interacción con otros sistemas. En esta dirección afirma Heisenberg que: *El universo no es una colección de objetos físicos, sino más bien una complicada telaraña de relaciones entre las diversas partes de un todo unificado.*

Darío: Digamos que es un complicado tejido de sucesos. Y desde la perspectiva budista ¿cómo se contempla esta concepción?

Neor: Para la sabiduría budista, el mundo externo y el interno son sólo dos lados de la misma tela, y están entretejidos en una red inseparable de relaciones interminables y recíprocamente condicionadas.

Darío: Interesante, pero me suena a lo último en teorías de la Física.

Neor: En la nueva Física jamás se puede hablar de la naturaleza sin hablar de nosotros., ya que existe una acción recíproca entre ella y nosotros. Actualmente en nuestra forma de contemplar el mundo, la palabra observador ha sido sustituida por la de *participante*.

Neor: ¿Y qué dice Oriente al respecto?

Neor: Los budistas han concebido al mundo del objeto no como una sustancia, sino como un *acontecimiento*.

Darío: Observo que la conclusión se llama síntesis. ¿Síntesis entre la ciencia y el misticismo?

Neor: Prefiero llamarlo *Integración dinámica*. Asistimos a un extraordinario proceso de mestizaje psíquico y androgínato: El físico racional y el místico intuitivo se integran en una nueva realidad emergente.

La naturaleza de la conciencia

Darío: ¿Cuál es la naturaleza de la conciencia?

Neor: Así como el pez no se percata de la existencia del agua, a la conciencia en tanto *matriz de toda experiencia*, se le presta poca atención en comparación con la atención que prestamos al mundo de las conductas y los comportamientos externos. El desarrollo de la conciencia se relaciona estrechamente con la salud mental, e incluso en algunas disciplinas se considera que la inconsciencia es la única enfermedad.

Prometeo: Permítanme hacer una cita atribuida a Gregory Bateson: *En la medida en que somos un proceso mental, debemos esperar que el mundo natural muestre características de mentalidades similares.*

El modelo evolutivo de la conciencia

Darío: ¿Podemos establecer un cierto espectro de los niveles de conciencia?

Neor: Partamos de la base que en los niveles inferiores se encuentran procesos somáticos, instintos, sensaciones, percepciones simples e impulsos de orden sexual emocional. En estas primeras etapas el sí mismo es uno con el mundo físico. Y demos también por supuesto que el auténtico sabio y místico, representa las etapas más evolucionadas de la conciencia humana.

Darío: ¿Qué características poseen los individuos que se acercan más a este nivel de salud y sabiduría?

Neor: Los individuos más evolucionados están más motivados a servir a los demás. El concepto de salud está asociado con una menor cantidad de apegos, y una proporción de conductas orientadas al servicio, más que al egocentrismo. Se observa una mayor sensibilidad hacia los otros, que se caracteriza por un incremento de amor, de compasión, de empatía y de generosidad, una apreciación del carácter sobrecogedor y misterioso de la vida, expresado en actitudes de reverencia, gratitud, maravilla, sensibilidad ecológica y una participación íntima y sincera de la vida.

Darío: ¿Piensa usted que en la vida actual, es fácil encarnar esta tipología que acaba usted de describir?

Neor: En la precipitación y la prisa de la civilización actual, resulta muy fácil olvidar lo fundamental. La actitud frecuente consiste en *reaccionar* ante los estímulos, ante recompensas y castigos, ante las emergencias del dolor y del miedo, ante las exigencias de otras personas, por lo que puede decirse que se vive en permanente superficialidad. Por lo menos al principio, se necesita un esfuerzo consciente y específico para orientar la atención hacia valores intrínsecos, por ejemplo la búsqueda de la concreta soledad física, del influjo de la música, de personas buenas, de la belleza de lo natural... tales estrategias sólo se

facilitan y automatizan con la práctica continuada. Una vez en ese camino, brota la metavida, la vida del Ser, sin intentarlo siquiera.

Darío: Su reflexión suena a “tipo perfecto” ¿existe alguna descripción de esa utopía?

Neor: En la mayor parte de las psicologías asiáticas, al Arahat es el santo prototípico, por cierto, ausente en las psicologías contemporáneas. El Arahat encarna plenamente la esencia de la salud mental y posee valores tales como: “ La ausencia de avidez, de deseos sensoriales, de ansiedad, resentimientos o temores. Se le describe como carente de dogmatismos tales como creer que esto es la verdad, de aversión a situaciones de pérdida, de desgracia dolor o culpa, sentimientos de lujuria o cólera, vivencias de sufrimiento, necesidad de aprobación, placer o elogio, deseo de nada para sí mismo, a no ser los artículos esenciales y necesarios. En segundo lugar se caracteriza por un predominio de: imparcialidad hacia los otros y ecuanimidad en todas las circunstancias, se muestra en constante alerta y calmo deleite en lo que se vive, por vulgar o aburrido que pueda ser, experimenta intensos sentimientos de compasión y bondad; percepción rápida y precisa así como compostura y destreza al emprender la acción”.

Darío: Una vez más tras escuchar descripciones de este tipo, vuelvo a pensar en la meditación. Volvamos a definir dicha práctica ¿Quiere usted hacerlo?

Neor: Básicamente se puede considerar meditación a cualquier disciplina que apunte a intensificar la percepción mediante la dirección consciente de la atención.

Darío: Cuando se comienza a orientar la atención sobre la propia mente ¿qué pasa?

Neor: Pues que a veces los conflictos psicológicos no resueltos tienden a emerger tan pronto como la atención se vuelve hacia adentro, y no tarda en ponerse de manifiesto la naturaleza agitada e inquieta de la mente no entrenada.

Darío: ¿Podría citarnos los logros mas reconocidos del ejercicio de dicha práctica?

Neor: Los logros en la práctica de la meditación son un aumento de la calma, de la sensibilidad, de la receptividad y de la empatía, de la interiorización y de la claridad.

Darío: ¿Por qué se habla tanto del “despertar” gradual del sueño, mediante la práctica de la meditación?

Neor: Porque la calma que la meditación aporta a la vida es como retraerse de la película. Tal vez nunca hayan ustedes tenido la experiencia de despertar de un sueño dentro de un sueño, pero todas las mañanas cuando nos despertamos ¿nos despertamos de un sueño a qué? ¿A la realidad? ¿O quizá a otro sueño? La palabra sueño tiene una emergencia de irrealidad. Despertar de cualquier realidad aislada es reconocer su naturaleza relativa, y la meditación es ni más ni menos que un recurso para conseguirlo.

Darío: Entonces qué son los estados ordinarios de vigilia en los que nos encontramos?

Neor: La vigilia, los estados oníricos, emocionales, el sueño profundo y otros estados de

conciencia, son como canales de TV. Paseando por la calle puede usted sintonizar su receptor con el mundo a cualquier cantidad de canales. La meditación plantea cuestiones de quienes somos realmente. La mayoría de las personas no pueden escapar y se identifican totalmente con sus pensamientos.

Un mapa del espacio interior

Darío: ¿Podríamos establecer un mapa del espacio interior del meditador?

Neor: En principio, existe un cultivo sistemático del pensamiento, de la palabra y del hecho virtuoso que se constituyen en centro de los esfuerzos del meditador. Los pensamientos no virtuosos, como por ejemplo las fantasías sexuales ó la ira, son evitados porque provocan distracciones que suelen aflorar en el tiempo de meditación. La purificación, la concentración y la visión interior están estrechamente relacionadas.

Darío: ¿Qué sucede en etapas posteriores?

Neor: En la atención, el meditador se enfrenta permanentemente a los hechos desnudos viendo a cada uno de ellos como si acaeciera por primera vez. Empieza a ser testigo de las unidades aleatorias de materia mental de que está hecha su propia realidad. De estas observaciones nace una nueva comprensión de la naturaleza de la mente. Esta comprensión madura hasta convertirse en visión interior, y lo primero que adquiere la visión interior es la facultad mediante la cual, la mente es testigo de sus propias operaciones.

Darío: ¿Qué suele pasar después?

Neor: Con el tiempo se inicia el desencanto ya que lo que constantemente está cambiando no puede ser la base de ninguna satisfacción perdurable. El meditador entonces entra en un estado de desapego respecto del mundo de su experiencia. A partir de la perspectiva de este desapego, las cualidades de impermanencia e impersonalidad de su mente le llevan a ver que ésta es una fuente de sufrimiento. Al meditador se le ocurre que sólo es posible hallar alivio en el cese de todos los procesos mentales.

Darío: Esta cesación de procesos mentales encadenados ¿suena a Nirvana?

Neor: El Nirvana que literalmente significa “extinción”, es una realidad supramundana que solo es posible describir en función de lo que no es. No tiene fenomenología, ni características ya que es un estado incondicionado. En el nirvana, el deseo, el apego y el egoísmo han sido quemados hasta consumirse.

Darío: Estamos en realidad describiendo al Arahata.

Neor: Así es. Todo lo que se dice que, en suma, hace el Arahata, lo hace con gracia física, en su pasado no hay nada que pueda ser causa de que a su mente acudan ideas de codicia.

Está libre de los hábitos de su pasado, vive totalmente el momento y todas sus acciones expresan espontaneidad. Y tiene como base la bondad, el gozo altruista, la compasión y la ecuanimidad.

Darío: En cierto modo este despertar supone salir del hábito automatizado de la mente ¿no es así?

Neor: Casi todas las personas se quedan atónitas al comprobar la cantidad de tiempo que pasan funcionando con el piloto automático. La meditación faculta una visión interior que empieza a cambiar a las personas cuando ven los beneficios de una auténtica vigilia, empezando a ver con más claridad las pautas de sus motivaciones.

Darío: Y a nivel emocional ¿se incrementa la capacidad de amar y servir

Neor: A medida que se desintegra la solidez del yo mental, se da la visión de la verdadera conexión entre todos nosotros, de la cual surge una forma espontánea de ternura y compasión. Tengamos en cuenta que una mayor comprensión de lo global, conduce a toda clase de estados altruistas y, finalmente a las formas supremas de iluminación, en las cuales podemos ver nuestra existencia como un juego en el campo energético.

Darío: ¿Qué variables fisiológicas se observan en los períodos de meditación?

Neor: En cuanto a las variables fisiológicas se ha comprobado que disminuye el ritmo cardiaco, produciendo cambios en el metabolismo por la reducción del consumo de oxígeno, y se sugiere que la meditación produce un estado hipermetabólico peculiar. Respecto a la fisiología cerebral a nivel de electroencefalograma, se observa la presencia de ondas más lentas y mejor sincronizadas con predominio de ondas mentales "alfa". Asimismo se observa que los meditadores desarrollan e intensifican las habilidades del hemisferio derecho. Los monjes Zen, por ejemplo, mostraron una respuesta continuada ante un sonido repetitivo, en vez de acostumbrarse a él como sucede a los que no meditan.

Psicoterapia transpersonal

Darío: En Psicología Transpersonal ¿Se utiliza la meditación como herramienta terapéutica?

Neor: Afirmativo. Desde 1970 los terapeutas occidentales han comenzado a interesarse por la investigación de la meditación, incorporando técnicas orientales a la terapia. La orientación transpersonal ha añadido la idea de que es posible que el terapeuta no sólo beneficie tanto al cliente, sino también a sí mismo, considerando que el crecimiento de uno de los participantes beneficia el del otro.

Darío: ¿Podría poner algún ejemplo de una actitud terapéutica transpersonal?

Neor: La postura transpersonal de la terapia puede incluir actitudes como "Obsérvalo todo

sin hacer nada", haciendo alusión de que la percepción por sí misma puede ser curativa. El terapeuta abordará técnicas de entrenamiento de la percepción, cuya meta es la desidentificación del pensamiento. El modelo transpersonal sugiere que la identificación con la mente egoica es ilusoria, pudiendo considerar la terapia como un verdadero proceso del despertar.

Darío: En este punto ¿Qué postura adopta el psicoanálisis clásico?

Neor: El psicoanálisis clásico supone que los seres humanos están incesantemente prisioneros de conflictos mentales que tan sólo pueden ser reducidos, sin llegar nunca a ser totalmente disueltos. Se sugiere que el individuo debe mantenerse permanentemente en guardia y tener sus conflictos bajo control. Se considera que un Yo fuerte, como factor mediador entre un *ello* irracional y un *super-yo* excesivamente controlador, es el sello distintivo de la salud.

Darío: ¿Y qué dice la psicología Jungniana?

Neor: La Psicología analítica o profunda de Carl Jung pasa a ocuparse de los arquetipos y del inconsciente colectivo. Da importancia a la experiencia transpersonal como factor de la salud mental y reconoce que la psique lleva dentro de sí la capacidad de autocuración y autorrealización. Valora la dimensión mítica, los contenidos oníricos y la imaginación activa como agentes terapéuticos.

Darío: ¿Y la psicología conductista tan frecuente en los despachos de los psicólogos?

Neor: El conductismo insiste en el cambio y la verificación del comportamiento, reconociendo que la modificación de la conducta es la única, entre literalmente cientos de formas de terapia, que ha demostrado claramente su eficacia. Esta función *observable* ha tendido a reducir la consideración de la experiencia subjetiva.

Darío: Cuando se desarrolla la conciencia-testigo ¿Cuáles son sus efectos terapéuticos?

Neor: Cuando uno empieza a desidentificarse del ego y a identificarse, en cambio, con el sí mismo transpersonal u *observador desapegado* de sus propios procesos psicológicos, se pone en movimiento el proceso de la liberación interior. De tal manera, el cliente aprende en la terapia a ser testigo de su vivencia y de su estado anímico, aceptarlo como un proceso en el que participa de buen grado. Pronto se da uno cuenta de que la persecución frenética del placer para evitar el dolor, da como resultado invariable la continuación de la frustración y el desengaño.

Darío: ¿Cómo suelen comenzar las personas, digamos normales, estos procesos mentales tan sutiles?

Neor: Muchas personas solo atienden a sus procesos internos cuando un sufrimiento emocional llega a sus vidas y les obliga a percatarse. La insistencia de la terapia en prestar atención a la vida interior, es el comienzo de un cambio de amplios alcances. El cliente empieza a vivenciar el centro de la vida como algo más interno que externo y esto marca una transición profunda.

Darío: ¿Tan sólo con mirarse dentro hay cambios?

Neor: El proceso de la búsqueda ha demostrado que el control y la opción son mayores cuando la conciencia se abre. En cierto modo es como volver a casa, ya que el verdadero hogar de cada uno de nosotros se halla en la vivencia interna. Nuestra tierra natal está adentro

La Realidad y la Psicología Transpersonal

Darío: Llevamos un buen rato dando vueltas alrededor de la Realidad con mayúsculas. Y tras hablar de muchos principios, le confieso que siento una confusión entre aspectos científicos, místicos, occidentales, orientales, intelectuales... me siento algo perdido. ¿Hay alguna clasificación básica que aporte orden en el variado campo de la percepción de la realidad?

Neor: Existe una estructuración muy simple atribuida a San Buenaventura, filósofo favorito de los místicos, que seguramente aclarará los tres pisos o niveles del hombre. San Buenaventura afirma que el hombre tiene tres modos de alcanzar el conocimiento a través de los llamados Tres Ojos. El “Ojo de la carne” que abre la percepción del mundo externo, del espacio, del tiempo, de los objetos. El “Ojo de la razón” que nos permite percibir el conocimiento de la filosofía y la lógica y el de la mente misma, y por el último, “el Ojo del espíritu” ó de la contemplación que nos abre al conocimiento al mundo transpersonal de realidades trascendentes

Darío: Desde esta perspectiva que parece alcanzarlo todo pregunto ¿Cómo parece mostrarse el Universo a nuestros ojos?

Neor: El Universo parece ser en principio no dualista en oposición a dicotómico, en segundo lugar, lo percibimos como un todo unitivo en oposición a partes no relacionadas, en tercer lugar, podemos afirmar que está interconectado en oposición a componentes separados y aislados, en cuarto lugar, se percibe como dinámico y en movimiento o fluir continuo, en oposición a estático, en quinto lugar se observa impermanente y efímero, en oposición a duradero y permanente, sexto, se percibe vacío, en oposición a sólido. Séptimo, acausal y omnideterminista, es decir que todos los componentes participan en la determinación de cada acontecimiento. Octavo, sin fundamento y coherente consigo mismo, es decir que ningún componente es más fundamental que otro. Noveno, estadístico y probabilístico, en vez de seguro. Décimo, paradójico, más que intelectualmente comprensible, comunicable y codificable. Y por último, inextricablemente vinculado al observador

Darío: ¿Ha dicho usted vinculado al observador?

Neor: Tengamos en cuenta que lo que se puede conocer es la interacción entre el observador y lo observado, y no las propiedades independientes de lo observado sólo.

Educación

Darío: Ante los nuevos horizontes de la consciencia ¿Qué nuevas labores van a tener que realizar los psicólogos y educadores?

Neor: Así como las últimas generaciones de profesionales dedicados a la salud mental han trabajado con el impulso sexual humano, de manera que fuera sanamente traído a la superficie, para ser aceptado y entendido, es posible asimismo, que la generación actual de estos profesionales y la que le siga, tengan que asumir la labor adicional de trabajar con los deseos de trascendencia y la exploración de la consciencia. Se puede afirmar que la psicología educacional no solo abarcará funciones del hemisferio cerebral derecho sino que además trabajará con los niveles alfa y eta de la consciencia.

Filosofía

Darío: ¿Y qué me dice del campo de la filosofía?

Neor: Le diré que así como un cuchillo no puede cortarse, el Universo tampoco puede verse totalmente como objeto sin mutilarse totalmente. La filosofía occidental es en términos generales filosofía griega, y la filosofía griega es la filosofía de los dualismos.

Darío: ¿Y qué posibilidad hay de resolver los dualismos?

Neor: En la actualidad, la ciencia ofrece un modelo cognitivo para desarraigar los dualismos, un modelo que se basa en los siguientes parámetros. Primero, el objeto medido jamás puede ser completamente separado del sujeto que lo mide. Segundo, el veedor no puede verse viendo. Tercero, el conocer no dual es la Realidad. Cuarto, la realidad es un nivel de consciencia. Quinto, nuestra concepción ordinaria del mundo no es más que un mapa del universo. Sexto, el sujeto y el objeto no es más que uno.

Parapsicología

Darío: En el campo de la parapsicología, supongo que también se abrirán las mentes a los fenómenos actuales. ¿Cuáles son los fenómenos ó experiencias más estudiadas?

Neor: Hay cinco capacidades parapsicológicas suficientemente estudiadas. Primero, la telepatía ó comunicación extra sensorial. Segundo, la clarividencia ó percepción extra sensorial del mundo físico, es decir, visión remota del devenir de acontecimientos. Tercero, retrocognición ó recuerdo de hechos que sucedieron a personas antes de nacer. Cuarto, precognición ó recuerdo de hechos de algún momento del futuro. Quinto, psicoquinesis: influencia sobre el mundo físico por mediación de procesos mentales.

Proposiciones de la Filosofía Perenne

Darío: Me gustaría conocer que proposiciones hace la Filosofía Perenne. Ese conjunto de conocimientos que como patrimonio ético de la humanidad señalan direcciones con sabiduría y visión.

Neor: La Filosofía Perenne establece 8 principios fundamentales. Primero, y como punto de partida, admite y valida la existencia del Ser, y desde ahí, señala que el hombre puede alcanzar una conciencia cósmica, infinita y eterna.

Darío: Es un buen principio que nos abre un sentido de trayectoria ¿Qué más?

Neor: Segundo. Admite la percepción de que el hombre va por la vida en un sueño hipnótico por las sugerencias que ha absorbido en su infancia. Cuando la percepción mediante un proceso, se agudiza, se evidencia la dirección del sí mismo superior, una elección que podemos denominar como supraconsciente.

Darío: Una vez más la infancia y los programas mentales.

Neor: Tercero. La motivación dinamiza la participación plena en el proceso evolutivo.

Darío: Siga por favor.

Neor: Cuarto. La potencialidad. Principio mediante el cual se sabe que todas las limitaciones, enfermedades y dolencias, son en última instancia, resultado de las propias elecciones: Uno es siempre la causa de todo.

Darío: ¿Quién decía que no puede sucedernos nada que antes, no se haya imaginado alguna vez?

Neor: Creo que es un proverbio anónimo. Seguimos; en quinto lugar está la actitud de aceptar, ya que en un nivel profundo del sí mismo se es lo que uno elige.

Darío: *El sabio elige conscientemente lo que le va a suceder* ¿Considera algún punto más?

Neor: Afirmativo les expondré cuatro más. Sexto. La nueva orientación ética reemplazará a la orientación materialista de crecimiento y consumo. Se trata de una ética ecológica y una ética de autorrealización. El séptimo hace referencia a las instituciones que serán de orientación sinérgica, en el sentido de pensar que lo que el individuo quiere hacer es bueno para la totalidad. Octavo, aplicar en la esfera de la educación, la ciencia de la nutrición. Y por último, en la salud sanitaria, se trata de mantener las equivalencias de la salud ambiental.

Darío: De acuerdo, sus reflexiones nos han sintonizado con ciertos niveles más allá del mundo del tener. ¿Accederemos colectivamente a una conciencia planetaria del propósito esencial de la vida?

Neor: El mundo de las posesiones materiales, nada tiene que ver con el propósito principal

de la vida Parece clara la conclusión de que para comprender profundamente los ámbitos transpersonales, el primer y último requisito es trabajar sobre nosotros mismos.

José María Doria