La conciencia

> " (…) nuestra conciencia normal de vigilia (…) no es más que un tipo especial de conciencia, separada de todo lo que la rodea por la más tenue de las pantallas, más allá de la cual hay formas potenciales de conciencia enteramente diferentes. Podemos ir por la vida sin sospechar su existencia; pero si se aplica el estímulo necesario, basta un toque para que estén ahí, totalmente completas (…)." (James, 1958)

2.1. El nacimiento de la conciencia

Los seres humanos nos diferenciamos del resto de los animales porque poseemos la capacidad cerebral de reflejar la realidad en forma de sensaciones, percepciones y pensamientos. Éste, es el resultado de un desarrollo extenso de la evolución de los organismos en su forma física y cerebral, hasta llegar a lo que nos hace a los humanos tan diferentes: la conciencia. Resulta importante comenzar con una explicación básica sobre el nacimiento de la conciencia para entender y lograr reconocer de dónde venimos. El ser humano tiene el poder sobre los demás animales que le brinda la conciencia y la capacidad de cambiar el mundo para amoldarlo a lo que desee. Sin embargo, olvidamos que somos parte de un todo; el mundo no está hecho para nosotros, nosotros fuimos hechos por él.

2.1.1. El desarrollo evolutivo de los organismos

A continuación un resumen tomado de los textos recopilados por A.A. Smirnov, y colegas en el libro *Psicología* (1994). Las frases que se encuentran entre comillas han sido tomadas textualmente del original. El texto abarca desde el punto 2.1.1 al 2.1.3, y del 2.2 al 2.2.1.

La forma más simple de desarrollo del organismo aparece en los estados primarios del mundo animal basado en la irritabilidad. La irritabilidad es la propiedad que posee una célula u otro ser de reaccionar ante estímulos externos, "sensibilidad,

capacidad de percibir y responder a los estímulos. (Lincoln y cols, 1995). Esta propiedad de los organismos vivos, se manifiesta en su capacidad de responder a las influencias del medio ambiente a través de procesos que mantienen su vida, dados por un intercambio de sustancias entre ellos y el medio. De esta manera, los organismos vivos responden a las sustancias que sirven de alimento, es decir, tienen la capacidad de captación y asimilación. También se da la irritabilidad en las reacciones de defensa y hay una adaptación del organismo para con su medio. La irritabilidad en los organismos es la excitación a los sentidos de éste, las más simples siendo las reacciones a la alimentación y otras necesidades básicas de supervivencia.

Esto quiere decir que en los estados más simples de desarrollo, sólo se manifiesta la irritabilidad con respecto a las influencias que actúan directamente sobre las funciones vitales para la conservación de la vida del organismo. De esta categoría, es la reacción de las plantas verdes a la luz. La evolución biológica que lleva al desarrollo de los organismos genera una diferenciación más compleja entre ellos, la especialización de sus órganos y un cambio en la irritabilidad. Lo complicado y variable del medio y la estructura del organismo hacen que sean más los estímulos, y así, las reacciones y respuestas hacia ellos. Cuando para los animales comienza a haber estímulos no sólo directos, sino también estímulos que sirven como señales de las cualidades del medio, se da el desarrollo de la irritabilidad. El estímulo del sonido, que no es influencia directa sobre los procesos vitales del organismo, sirve como señal, por ejemplo, de peligro. Este proceso permite a los animales adaptarse mejor al medio y la aparición de estas conductas determinadas por los estímulos señaladores va de la mano con el desarrollo de las funciones del sistema nervioso. El sistema analiza estas influencias y forma conexiones nerviosas temporales entre los estímulos señaladores y los estímulos directos que actúan sobre las funciones vitales. Los organismos que tienen un sistema nervioso simple tienen las funciones de análisis y síntesis, pero se da de forma muy irregular e imperfecta, mientras que las funciones se desarrollan mejor en los animales que poseen corteza cerebral. Todo este desarrollo lleva a la complicación

del funcionamiento de cada organismo, y así mismo a una mayor capacidad de éste para reaccionar a diferentes estímulos del exterior.

La capacidad de responder a las influencias externas crea una nueva forma de reflejo: el reflejo como fenómeno psíquico. Su función es orientar a los seres vivos en el medio en que se encuentran y permitirles actuar sobre él, sometiendo su conducta a las cualidades de estos fenómenos. Entre los reflejos condicionados de análisis elemental se encuentra la construcción del panal de las abejas, las redes de las arañas, entre otros; y se denomina sensibilidad elemental o de las sensaciones elementales. Así, los organismos obtienen capacidad de reflejo ante el peligro, ante cambios en el medio y reacciones de protección, reacciones de supervivencia.

En los vertebrados se da una etapa mucho más desarrollada del reflejo. Su sistema nervioso permite, además de analizar las influencias y conectar actos reflejos, la formación de conexiones en respuesta a los estímulos que actúan simultáneamente; es decir, la capacidad de orientarse en base a las combinaciones características en total. En esta etapa del desarrollo el organismo es capaz de analizar diferentes influencias del ambiente y hacer una conexión entre ellas. Un paso importante para el desarrollo, se da cuando los vertebrados pasan de la vida acuática a la terrestre. Como el medio terrestre es más complicado, el medio más diverso y variable, se necesita una adaptación individual del organismo y se hace aún más compleja la actividad nerviosa superior. Por esta razón se desarrolla la corteza de los hemisferios cerebrales, el órgano que analiza y sintetiza los estímulos; y así nace el reflejo de los objetos como totalidades. Los animales responden no sólo a estímulos aislados o a cadenas de ellos, si no también a las influencias, en conjuntos específicos que caracterizan cada objeto y sus conexiones determinadas. De este grado de desarrollo procede la percepción de los objetos. Ya en este nivel, los organismos o animales tienen la capacidad de reaccionar y analizar diferentes estímulos que se dan simultáneamente y crear reflejos para ellos, que mantienen grabados en su cerebro.

En el cerebro de mayor desarrollo, salvo el nuestro, el de los monos, la actividad cerebral depende de su conducta adaptativa y el desarrollo de los reflejos para la orientación. Al hacer uso de su capacidad de analizar y reaccionar al medio ambiente por medio de conexiones hechas ante estímulos determinados, el animal logra la orientación y percepción de las cosas.

2.1.2. El desarrollo del ser humano

Los monos realizan también actividades diferentes a aquellas que sirven para satisfacer sus necesidades básicas. Sin embargo, el desarrollo cerebral del hombre es mucho más marcado y complejo. La evolución de las funciones cerebrales se da en cuanto más complicada es la estructura y forma de vivir de los animales. No obstante, aún las más desarrolladas en el mundo animal se diferencian y resultan 'inferiores' a la del ser humano. Los humanos tenemos la capacidad no sólo de adaptarnos a las condiciones externas, sino cambiarlas y amoldarlas para otro fin. "... lo cual es precisamente lo que caracteriza al hombre, que no solamente utiliza la naturaleza, sino que la domina y la cambia."

Aunque la conciencia humana se ha desarrollado dentro de la evolución animal, es decir, el cerebro humano se formó con base en todo este desarrollo anterior de los animales, la conciencia es un salto en la evolución, completamente superior.

2.1.3. El trabajo del hombre

El cambio más notorio que llevó al nacimiento de la conciencia humana, fue el de la vida de adaptación al medio, a la vida de trabajo, esquema por el cual cambiamos el medio para satisfacer nuestras necesidades. El trabajo es un proceso social para influir sobre la naturaleza con un fin determinado y es el factor primario para la formación del hombre y su conciencia.

La formación de la sociedad humana se dio basada en la vida del trabajo. El desarrollo que llevó finalmente a esto empezó cuando los antecesores del hombre, que al igual que los monos antropoides de la actualidad, usaban sus extremidades para gatear y tomar objetos. Cuando sus extremidades se especializaron más, las posteriores tomaron el objetivo de la marcha en posición vertical, y sus brazos y manos quedaron libres y así fue el paso del mono al hombre. Al quedar libres las manos, el hombre adquirió más agilidad en los movimientos y se perfeccionó su estructura anatómica, con el cambio de longitud del brazo y antebrazo, lo cual permitió la oposición del dedo grueso de los demás de la mano. Además de afectar todo el desarrollo del organismo también afecto sobre el cerebro, ya que al realizar actos más complicados se motivó el desarrollo de la corteza cerebral. La mano se convirtió en el órgano de acción con los objetos y el de conocimiento de sus cualidades.

En el trabajo, como éste se realiza con ayuda de instrumentos, los hombres de cada nueva generación tienen la necesidad de aprender a usarlos, y resulta aún más complicado tener los conocimientos para utilizar los mismos instrumentos. Esto motivó la transmisión de la experiencia, es decir, la enseñanza de los métodos y costumbres. Todos estos factores aceleraron el desarrollo histórico de la experiencia y las capacidades cognoscitivas y motoras del hombre.

El trabajo nació de la necesidad del ser humano de producir objetos en los que pudieran expresar su esencia y fuerza humana, como lo menciona Adolfo Sánchez. Ante el crecimiento de las comunidades y la necesidad de conseguir mayor cantidad de alimento y de satisfacer sus necesidades básicas, el hombre empezó a trabajar en conjunto, uniendo las fuerzas de varios para producir, sembrar y ayudar al crecimiento y florecimiento de las sociedades.

2.1.4. La supervivencia

El trabajo llevó entonces a un nuevo tipo de relaciones entre los individuos, ya que como actividad colectiva y conjunta, resulta necesaria una agrupación de personas para realizarlo. La sociedad humana basada en el trabajo fue la fase que nos desconectó en definitiva del mundo animal. Los animales conservaron sus instintos, suficientes para vivir, mientras que el hombre se empeñó en que todo lo que nos rodea está aquí para ser usado por nosotros, y no pensando en que nosotros somos parte de este todo, que la naturaleza no es nuestra, que somos parte de ella. La vida basada en el trabajo, impulsó a los hombres a mucho desarrollo y evolución de la especie, pero también lo envolvió en un ciclo que, hoy en día, se ha convertido en el ciclo del dinero, el ciclo del poder. La sobrevivencia humana dentro de la misma sociedad es más difícil de lo que pudo ser para nuestros ancestros. Hoy en día la competencia y problemas sociales nos convierten en partes de la máquina social de trabajo productivo. La sociedad humana basada en el trabajo, que comenzó con la meta de apoyarse mutuamente y mantener la comunidad, se convirtió en opresión que nos obligó a los humanos a luchar y competir entre nosotros mismos buscando siempre tener más. Hoy en día todo se hace en función del trabajo, que a la vez se hace para ganar dinero, para sobrevivir en la sociedad. El objetivo primario del trabajo se ha perdido; el hombre no trabaja con el fin de plasmar su esencia, de humanizar la naturaleza, trabaja para sobrevivir, produce para las masas en un mundo material que ha perdido lo humano.

2.2. Las Sociedades

Al formarse la sociedad humana basada en el trabajo, resultó necesaria la comunicación para poder trabajar en conjunto, que conllevó a la creación de un lenguaje para lograrlo. Este desarrollo del idioma es el punto base para el desarrollo de la conciencia humana. Definir el lenguaje y su proceso muestra sobre todo, para

finalidades de esta tesis, las facilidades que brinda para la comunicación y al mismo tiempo los límites y barreras que impone para expresar lo que se encuentra más allá de las palabras y signos de un idioma definido.

2.2.1. El lenguaje y los idiomas

El lenguaje en los animales es una reacción instintiva, no racional, mientras que el resultado del lenguaje en la cabeza del hombre es una representación, concepto o pensamiento analítico sobre un fenómeno determinado. El ser humano le da una denominación específica al objeto o fenómeno, y así el lenguaje permite comunicar e intercambiar lo que se refleja en el cerebro de cada ser humano.

Lo más importante sobre el idioma en las sociedades es que transmite, por medio de sonidos, los reflejos de la gente sobre otros fenómenos, comunicando los resultados del conocimiento de la realidad, es decir, las manifestaciones de la conciencia social. Aquí hay que separar lo que es la conciencia individual y la conciencia social, ya que la conciencia individual es la manera como se refleja la realidad de un hombre en particular, siendo éste miembro de una sociedad, en tanto que la conciencia social es el conjunto de conocimientos de los hombres sobre su naturaleza, la sociedad misma y el pensamiento humano en general. La conciencia individual, aunque es personal de cada ser humano, está condicionada por las representaciones e ideas que han sido elaboradas por la sociedad, y que este hombre asimila en sus interacciones diarias con los demás. Esto es algo que sucede con el aprendizaje y la introducción desde la niñez en una sociedad determinada. Crecemos con ciertas costumbres, reglas y presiones sociales que nos moldean como personas. La conciencia social tiene que ver con la historia y experiencia de la humanidad, lo que ha sido aprendido y pasado a las nuevas generaciones y que actúa sobre las ideologías y pensamientos de una sociedad entera, factores que son distintos en cada comunidad.

Cada grupo humano constituye una realidad y cada lenguaje ofrece una serie de categorías. Las palabras son el segundo sistema de señales de la realidad y el idioma es un fenómeno objetivo, lo cual significa que es un producto creado por la sociedad y existe independientemente de los hombres aislados. Al ser la conciencia el primer sistema de señales y la forma superior humana para reflejar la realidad, el entendimiento y análisis de un objeto o fenómeno consiste en las cualidades mismas del objeto actuando sobre los analizadores, mientras que en el sistema de palabras son los reflejos de las cualidades lo que actúa como sonido verbal. Las palabras expresan el reflejo de lo que es analizado. Sin embargo, para que este segundo sistema de señales funcione, debe tener conexión con el primer sistema de señales en el cerebro. Al ser este proceso el reflejo de los objetos abstrayéndose de ellos y de los fenómenos, se produce una generalización en la comunicación del fenómeno. La generalización permite la comunicación por medio del lenguaje de las experiencias de cada uno ya que dentro de un grupo o sociedad, las denominaciones que se transmiten tienen el mismo significado para todos los de la comunidad. Esto explica el poder de la comunicación verbal para compartir con los demás seres humanos nuestras experiencias y pensamientos sobre fenómenos determinados, sin embargo, también demuestra la limitación que crea cuando, dentro de una sociedad, se generalizan y clasifican los sucesos, ya que no permite compartir o comunicar las experiencias personales de forma única. Si sabemos que cada ser humano oye y ve de forma diferente, nos resulta imposible comunicarnos los unos a los otros exactamente lo que estamos sintiendo u observando, ya que cada uno entiende la generalización de las palabras de una forma distinta, pero clasificada, mientras que cada emoción o interacción que tenemos es siempre única e irrepetible. El lenguaje recopila toda la experiencia de la humanidad y así se crea un reflejo más completo del mundo objetivo, generalizado para todos los humanos, dentro de una misma sociedad o comunidad, que utilicen el mismo lenguaje, aunque nuestras experiencias sean diferentes. El hombre adquiere la posibilidad de denominar verbalmente objetos y fenómenos al darse cuenta del contenido de sus

impresiones, es decir, cuando las imágenes y representaciones de pensamientos se hacen conscientes. Esto es posible cuando los fenómenos se denominan por medio del lenguaje ya sea externo o interno. Ahora: si un estímulo del primer sistema de señales, o sea la conciencia, no entra en relación con los estímulos del segundo sistema, el lenguaje, el reflejo no será consciente, aunque sí es un reflejo psíquico. Existen entonces, los reflejos de la realidad objetiva consciente o inconsciente. El hombre, al existir como ser social, necesita del trabajo para serlo, y de la misma forma necesita el lenguaje para crear reflejos conscientes de los sucesos y fenómenos a su alrededor.

El reflejo consciente consiste en un proceso de asimilación de los fenómenos, la imagen del mundo como producto del proceso de reflexión del hombre. La función de la conciencia en la actividad del hombre tiene que ver con el hecho de que el hombre, por el trabajo, produce cosas que sirven para satisfacer sus necesidades, para obtener mayor comodidad. De esta manera el cerebro no sólo debe actuar con los objetos presentes, sino también con las ideas que falta elaborar. Todas las acciones humanas han adquirido las funciones del trabajo, han adquirido un carácter consciente y se dirigen a un fin determinado. El proceso va desde marcar el camino de las acciones a seguir, preparar mentalmente las condiciones necesarias para su realización, hacer pruebas, y todo se realiza primero en el cerebro. Es la conciencia la que permite al hombre reflejar la realidad en su cabeza por medio de representaciones.

> "Todo lo que el individuo convierte en hecho de conciencia se representa en su cerebro a través de la experiencia de la humanidad, a través de la práctica social, generalizando y fijando en un sistema de representaciones, conceptos y puntos de vista de la sociedad en que vive." (Smirnov, 1994)

La conciencia personal o individual, se enriquece con el contenido de la conciencia social que ha sido asimilada por el individuo. En el caso de los niños, el lenguaje al principio, sirve para determinar fenómenos específicos, es decir, no

generalizados. Para un niño, un reloj siempre será eso que se le muestra cuando se le repite la palabra, y no lo relacionará con otro reloj distinto a éste hasta haber adquirido más experiencia.

> "El reflejo consciente de la realidad es siempre el producto de las conexiones recíprocas entre las impresiones directas recibidas por el individuo, de los fenómenos reales y las representaciones, los conceptos y las ideas elaboradas por la sociedad, que actúan sobre él en el proceso de relaciones sociales con los otros hombres (...) En estas complicadas relaciones mutuas lo fundamental y primario son las impresiones directas." (Smirnov, 1994)

El lenguaje es, entonces, una construcción de la realidad creada por los grupos humanos. Al hacer esta generalización o categorización, se bloquea el fluir de la existencia y se limita la posibilidad de expresión de las experiencias y fenómenos individuales. Según Dorothy Lee (1950), en cada cultura se codifica la experiencia en función de las categorías, y la realidad se capta sólo como se presenta dentro de cada código de sistema lingüístico. Cada cultura, codifica de manera tal que el vocabulario se especializa en los ámbitos de existencia de mayor importancia para su forma de vivir en el mundo. El vocabulario de cada lenguaje entonces permite la comunicación pero siempre dentro de ciertos parámetros definidos por la conciencia social del grupo, un punto que influye directamente sobre cada cultura.

2.2.2. Culturas (occidental/ oriental) y sus concepciones de conciencia

La gran limitación del idioma, entonces, es la relación directa que existe dentro de cada sociedad, definida por las ideologías y costumbres de ésta. Cada cultura tiene un vocabulario especializado en lo que tiene mayor importancia para su forma de vivir, lo que indica que hay una brecha de comunicación entre las culturas. En el vocabulario técnico occidental se utilizan términos especializados para los estados psicopatológicos

de la experiencia interior, mientras que en la India, por ejemplo, el vocabulario es igual de extenso para términos de estados alterados de conciencia y etapas de desarrollo espiritual.

Según La Barre (1947), las expresiones exteriores de emoción son susceptibles a variaciones en las diferentes culturas, incluso la risa y el llanto, al igual que con la experiencia y comunicación de estados de conciencia. La cultura moldea la conciencia social para adecuarla a ciertas normas, limitando así los tipos y categorías de vivencias del individuo y determinando la propiedad de un estado de conciencia o de su comunicación en la situación social. La presión social en este aspecto es muy imponente, y nos convierte a los seres humanos, al igual que el trabajo enajenado, en parte de una máquina que no busca la expansión del ser.

Nuestra realidad cultural especifica los estados que admite; la realidad es una convención validada por consenso y la presión social hace la represión de estados alterados como la meditación o las sustancias psicodélicas. La capacidad de la conciencia humana se ve entonces limitada a una pequeña porción de lo que podemos lograr. El sistema de valores culturales admite la vigilia y sólo la embriaguez alcohólica como estado alterado de conciencia, con finalidades como el desarrollo económico. Este sistema mayormente aceptado en culturas occidentales admite la vigilia porque se supone que es un estado natural de la conciencia, en el que el hombre puede funcionar de forma “normal”, y así producir el trabajo práctico-utilitario que exige la economía. La embriaguez alcohólica más que ser aceptada en el sistema de leyes, es aceptado, como se mencionó, en el sistema de valores culturales, es decir, dentro de los grupos sociales. Sin embargo, estas culturas ingenuas a los estados alterados de conciencia, mientras que algunas culturas menos productivas tienen más conocimiento, y usan los trances y sueños en su vida diaria. El mundo occidental en este sentido, ignora la verdadera potencia del ser humano; como trabajadores enajenados, meramente productivos de objetos que no despliegan nuestra esencia, nos mantenemos

encapsulados en ideologías materiales y superficiales y una felicidad que en el fondo es un profundo vacío.

La falla del enfoque occidental está en que busca "(…) equiparar la 'realidad' con el mundo tal como se percibe en estado de vigilia consciente, negando así el acceso a –e incluso la posibilidad de creer en- la realidad tal como se percibe en otros estados de conciencia." (Goleman, 1972) Esto sucede mientras que en el Este, la orientación consiste en ver la realidad como totalmente diferente a este estado de vigilia, dejando de atender el mundo físico y tratándolo como ilusorio.

> "(…) el reconocimiento de que hay 'siempre más', la superación de las restricciones de la autolimitación actual para la aprehensión de la realidad presente y el desarrollo de una apertura en virtud de la cual las potencialidades germinales- o que no lo son todavía- de nuevas realidades puedan tener acceso a la existencia (…) no sólo con lo real cuya realidad se pueda mostrar independientemente mediante (…) modelos ahora mesurados, sino con lo real que va llegando a la existencia a medida que progresa la evolución." (James, 1910)

2.3. Los estados superiores de conciencia

En las culturas orientales, ante todo, existen las disciplinas de la conciencia, como disciplinas espirituales, tradiciones y misticismo. Estas doctrinas y prácticas buscan la posibilidad de obtener, mediante el entrenamiento mental, la más profunda visión interior de la conciencia, los procesos mentales y la realidad. Siendo una creencia no necesariamente religiosa, sirve al individuo para obtener una visión de sí mismo, y puede aún favorecer la comprensión religiosa (Goleman, 1979; Smith 1958).

Los conocimientos que tiene la psicología occidental actual, afirman que:

1. Nuestro estado habitual de conciencia se encuentra por debajo del óptimo.

2. Existen múltiples estados, algunos completamente superiores.

3. Se pueden alcanzar estos estados con práctica y adiestramiento.

4. La comunicación verbal es demasiado limitada para estos estados.

(Walsh y cols, 1972)

Los místicos afirman que nuestro estado habitual es un estado ilusorio, pero como somos la gran mayoría los que nos encontramos soñando, esta situación pasa desapercibida ante la sociedad. Al despertar, el individuo es capaz de reconocer la verdadera naturaleza del estado de la mayoría de la gente, y éste, es el objetivo.

> "(...) lo sepamos o no, en tanto que individuos no entrenados estamos prisioneros en nuestra propia mente, total e inconscientemente atrapados por un continuo diálogo interior fantástico que crea una deformación ilusoria capaz de consumir totalmente toda percepción o realidad (maya o samsara). Sin embargo, este estado pasa inadvertido hasta que empezamos a someter nuestros procesos de percepción y cognoscitivos a un escrutinio riguroso, tal como se da en la meditación." (Walsh y cols, 1972)

La persona que se define en los grupos sociales occidentales como "normal", entonces, se encuentra dormida o soñando, y sólo al despertar es capaz de diferenciar y reconocer la verdadera naturaleza del estado de la mayoría de las demás personas. Esto es lo que buscan las disciplinas de la conciencia: lograr que las personas despertemos a la realidad, y utilicemos todas nuestras capacidades de conciencia, de creación, de vida; idea que para el mundo occidental sólo existe en las personas que buscan la práctica fuera de la vida social.

Un dato curioso sobre el tema es que en el modelo occidental la psicosis se define como un estado sub-óptimo, que ve la realidad deformada y no reconoce tal deformidad. Para los místicos, nuestro estado de conciencia encajaría perfectamente en esta definición. Es estar atrapado o atado a cualquier estado de conciencia ya que

según ellos, cada uno es limitado y sólo relativamente real. El no lograr reconocer que vivimos en un estado inferior, que nuestras posibilidades van mucho más allá de lo que creemos, es comparable con la necesidad del trabajo para separarnos del mundo animal, y no comprender que somos parte de él.

King (1963) “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.”

En cuanto al desarrollo de los estados superiores de conciencia, la visión oriental posee, a diferencia de la occidental, un vocabulario y entendimiento extenso sobre el tema. Los estados superiores tienen todas las funciones del estado habitual de vigilia y algunas características adicionales. Para poder desarrollarlo se necesita un entrenamiento para controlar aspectos de la sensibilidad perceptiva, la concentración, afecto o conocimiento. En estas culturas, a ello se le conoce como Nirvana, Samadhi, iluminación o liberación, mientras que la ciencia occidental sólo reconoce la vigilia como racional, el soñar, dormir sin soñar, el delirio y los estados patológicos como la psicosis. La ciencia occidental trabaja de una manera tal que todos los fenómenos son susceptibles de ser examinados en un análisis intelectual, un análisis para el conocimiento. Al pensar que todas las experiencias son codificables y comunicables verbalmente se afirma que un examen intelectual no presencial o práctico supone una forma adecuada de determinar el valor de la experiencia. Así, los estados superiores de conciencia son rebajados en su importancia ya que se pueden considerar patológicos. En muchos casos la iluminación es considerada por la psicología y psiquiatría occidental como un retorno regresivo al estado infantil o primitivo, pero reconocen la percepción, cognición y contemplación para la aprehensión de conocimiento. El problema del lenguaje en estas observaciones, es que es conceptual, y al aplicarse a cosas o sucesos no conceptuales puede caer en un error. Una vez más, se observa cómo se encuentra limitado el mundo occidental por su propio sistema de lenguaje y de

entendimiento del mundo, que no nos permite el desarrollo de nuestra conciencia y una elevación a un estado superior.

Al pertenecer a una sociedad, somos seres completamente gregarios que necesitamos vivir en comunidad con otros de nuestra especie. Esto nos lleva, por un lado al desarrollo de capacidades productivas, como las logradas en el trabajo. Sin embargo, por la manera como funciona la sociedad actual, nos vemos limitados en nuestra capacidad de crear, producto del trabajo, objetos humanizados, que expresen nuestra esencia como seres humanos impresos de conciencia y espiritualidad. Además, el límite se marca en nuestra capacidad de desarrollo de estados superiores de conciencia, una capacidad maravillosa del ser humano. Este problema u obstáculo lo podemos superar al reconocer el hecho de que nuestro estado normal de vigilia es inferior, y al tomar riendas personalmente, del desarrollo de nuestras capacidades.

> "Cada descubrimiento, aunque sea a veces doloroso, es finalmente jubiloso, porque el descubrimiento de que un objeto de ahí fuera es, en realidad, un aspecto de nuestro propio ser convierte a los enemigos en amigos, las guerras en danzas, las batallas en juegos." (Wilber, 2003)

El libro, *La conciencia sin fronteras* de Ken Wilber (2003) es un apoyo para la búsqueda de este desarrollo personal.

> "(...) tomé conciencia de la vida eterna que hay en mí. No era la convicción de que tendría una vida eterna, sino la conciencia de que la poseía ya entonces; ví que todos los hombres son inmortales; que el orden cósmico es tal que sin la menor duda todas las cosas colaboran para el bien de todas y cada una de ella; que el principio fundamental del mundo, de todos los mundos, es lo que llamamos amor, y que la felicidad de todos y cada uno es, a la larga, absolutamente segura." (R.M Bucke citado por Wilber, 2003)

El primer paso para el entendimiento de este proceso de desarrollo personal de conciencia es el análisis de lo que tenemos preestablecido en nuestra vida, desde una infancia en la que nos vamos introduciendo en la sociedad. Como seres humanos nos describimos a nosotros mismos por medio de la comparación, siempre trazando una línea invisible entre lo que somos y lo que no somos. Esta línea es moldeable, podemos cambiar el entendimiento de lo que somos y llegar a conocer aspectos que no creíamos posibles en nuestro ser, sobrepasando los límites de nuestra propia identidad. Este mundo que hemos creado de oposiciones, nos lleva siempre a buscar la parte positiva y anular la parte negativa. Entre la tristeza y la felicidad, la guerra y la paz, siempre buscamos la felicidad, pero no caemos en cuenta de que ya creado y aceptado por la sociedad el mundo de los opuestos, no puede existir lo uno sin lo otro. Se complementan y se necesitan. No podríamos reconocerlos independientemente y nuestra vida no podría funcionar sin ellos, así como el hombre social no podría funcionar sin el trabajo, sin la creación y expresión de nuestra esencia humana.

Estos opuestos, creados por el hombre, en realidad no existen en la naturaleza, no hay fronteras en el universo. La construcción que hemos hecho de opuestos nos crea fronteras en nuestra vida. Al vivir entre ellos y apoyarnos en uno, más temor tenemos del otro y lo convertimos en una realidad ilusoria que rige nuestra forma de vivir. Estas demarcaciones, son parte de la forma del ser humano y nuestra manera social de vivir. Sin embargo, es preciso no confundir esta catalogación de los fenómenos con la realidad. Dice Wilber: “Y aunque esté muy bien cartografiar el territorio, confundir el territorio y el mapa es fatal.” El problema de confundirlo con la realidad, es que nos creamos batallas internas con el mundo de los opuestos, y entre más nos concentremos en llegar al lado positivo, más intensa será la batalla en contra del negativo.

La demarcación o línea divisora más común en las personas es la de la piel, o sea dentro y fuera de ésta. La pregunta es: ¿Soy un cuerpo o tengo un cuerpo?

que el sujeto no acepta de sí mismo se reflejan en la sombra en el nivel de la persona. Este nivel busca evitar sentimientos carnales que se traducen en dolor, sin embargo, al evitar el dolor también evitan el placer.

El nivel existencial es donde nace la autorrealización del hombre, el significado de las preocupaciones existenciales de la vida y la muerte.

> "Descubrir en la vida el significado del centauro- el significado fundamental- es descubrir que los procesos mismos de la vida generan alegría. El significado no se encuentra en las acciones o posesiones externas, sino en la irradiación de corrientes interiores de tu propio ser y en la liberación y relación de estas corrientes hacia, y con, el mundo, los amigos, la humanidad, el infinito mismo." (Wilber, 2003)

El nivel de trascendencia es el nivel superior, más allá de nuestra comprensión del universo mismo. Es el nivel existencial el que busco con mi investigación para el desarrollo de la conciencia humana, la creatividad y la expresión de la esencia del ser humano. Volviendo al pensamiento del mundo occidental, la trascendencia resulta un término desconocido. La sociedad actual cree estar empobrecida por represiones superficiales del ego y la persona, pero éstas no son suficientemente amplias como para marcar la sociedad entera. Sin embargo, está naciendo un sentido de conciencia superior en la meditación, el yoga, los fenómenos psíquicos y los estados alterados de conciencia, además de las experiencias extracorporales. Al lograr un sujeto conectarse con su ser trascendental, dejan de importar las preocupaciones personales, ya que no afectan su interior. El ser trascendente es "un centro y una expansión de conciencias que se separa creativamente de la mente, el cuerpo, las emociones, pensamientos y sentimientos de la persona." Aquí aparece la conciencia de unidad, que lo abarca todo y constituye la verdadera naturaleza de todos los estados. Para comprender esto hay que comprender y reconocer nuestra situación presente, ya que es ahí donde se encuentra la conciencia de unidad. Al buscar siempre más allá, al actuar siempre como medio y no como fin, nos apartamos de la respuesta, ya que así no podremos tener la comprensión

esencial de nuestra condición. En este sentido las tradiciones orientales reflejan el significado de la conciencia de unidad, ofreciendo condiciones para la realización de ella y no medios para llegar a ella.

> "Si nuestra práctica no es más que un medio para alcanzar la iluminación, en realidad no hay manera de alcanzarla. La iluminación no es un sentimiento grato ni un estado de ánimo determinado. El estado de ánimo que existe cuando te sientas (en la práctica del zazen) es, en sí mismo, iluminación. En esta postura no hay necesidad de hablar del correcto estado de ánimo; ya lo tienes." (Suzuki Roshi citad por Wilber, 2003)

En el budismo zen existe el término honsho-myoshu, que significa iluminación original es práctica maravillosa. Honsho es la iluminación original, y myoshu es la verdadera práctica espiritual que surge de la iluminación, no va hacia ella. Todo lo que hacemos es, entonces, práctica.

De esta manera, al mencionar el trabajo creador estamos hablando, en cierta forma, de la práctica o el sentido que le podemos dar a nuestras acciones. Al actuar siempre como un medio para llegar a algo, como medio para obtener dinero para tener más, ó para vencer la muerte, la vida se convierte en un ciclo en el que batallamos en contra de todo lo que nos rodea; y la felicidad se desvanece. Al hacer las cosas como un fin en sí mismo, de aprendizaje, de crecimiento espiritual, de desarrollo personal, el trabajo creador, el desplegar de nuestras fuerzas esenciales humanas, la vida cobra sentido y podemos, en el nivel existencial, llegar a la autorrealización. No obstante, la presión social, el aprendizaje de los niños que involucra visiones de la sociedad en la que viven, no permite la aceptación de estas ideas. Es aquí en donde se debe trabajar para cambiar la actitud de los seres humanos y así mismo regalarnos la felicidad, el estar completos.

Otro aspecto que debemos aceptar los adultos es que con el tiempo, al 'madurar', tendemos a perder el impulso de aventurarnos, el deseo de aprender y de buscar la risa, los momentos de extrema emoción. La mayor parte de nosotros creemos

> "Incluso llega a tener la sensación de que vive en su cabeza, como si dentro del cráneo tuviera un ser humano en miniatura que da ordenes e indicaciones a su cuerpo, que a su vez puede obedecer... o no." (Wilber, 2003)

Los límites que creamos en nuestra conciencia al compararnos los, divide Wilber en fronteras. El primer nivel que define es el de la persona. En este nivel se encuentran opuestas la persona y la sombra. La persona es la imagen que tiene un individuo de sí mismo en cuanto lo que es y lo que no es, teniendo reprimidas ciertas partes de su ser que no desea pero no puede dejar de tener. A estas partes las define como la sombra, su opuesto. En este nivel se encuentra la mayoría de la gente, y es una máscara, una imagen empobrecida de lo que somos, negándonos nuestras propias tendencias, ya sean eróticas, de hostilidad u otras. Sin embargo, aquí el sujeto sólo puede fingir que estas cualidades no son suyas. "Yo, extranjero, solo, asustado en el mundo que no he hecho." Esta demarcación de sujeto/ objeto marcada por la línea de la piel es la confrontación del organismo y el medio. La batalla de la demarcación de la piel, es del yo contra el mundo, es decir, el miedo consciente de la muerte. Al levantar este límite, se rechaza la muerte, y el sujeto vive exigiendo tiempo y la vida se basa en la supervivencia, en el tiempo y el futuro. Al reclamar este futuro, vivimos insatisfechos con nuestro presente, y la vida se convierte en este ciclo de trabajo para obtener dinero, para sobrevivir y nada más. La batalla del nivel de la persona se libra contra la sombra, es decir, contra todo lo que no queremos que sea parte de nosotros. En cuanto más real sea para nosotros esta oposición, más pequeños somos, y más imponente es lo que creemos que no somos.

El segundo nivel, el del ego, se divide en ego y cuerpo. El ego constituye una imagen mental de lo que desea el individuo de sí mismo, y el cuerpo representa lo físico del sujeto, que proporciona placer pero al mismo tiempo dolor, la parte que es rechazada. El cuerpo se resalta aquí como una complicación para el sujeto porque resalta la muerte física. La batalla en este nivel, es la del deseo del tabú, los aspectos

que después de terminar cierta etapa, ya no necesitamos aprender nada más, solo tenemos que trabajar, producir, ganar dinero y sobrevivir, mientras que la vida en realidad no se trata de esto. Nos dedicamos tanto a convertir en realidades nuestros miedos, nuestros opuestos, que olvidamos disfrutar de una carcajada, de un juego, de un experimento. Bloqueamos o perdemos por completo nuestra capacidad de expresarnos al internarnos tan profundamente en la sociedad, cosa que no pasa con los niños, que siempre buscan aprender más, sorprenderse, imaginar y crear. Estas cualidades que poseen los niños son para todos, y no hay que dejarlas atrás, el crecimiento del hombre no se detiene jamás. Hay que mantenernos niños ante este mundo siempre cambiante.

Resultan del estudio de la conciencia muchas dudas sobre lo que es la realidad para los hombres, para las sociedades, y lo que podría suceder si nos percatamos, en el mundo occidental, de toda esta experiencia trascendental que nos brinda nuestra conciencia. Haber olvidado de dónde venimos y no preguntarnos para dónde vamos en realidad nos convierte o interna más en el concepto de sociedad capitalista y de vida para sobrevivir. Otra manera de entender lo que significa la vida humana, lo que representa el trabajo creador y el arte, es enfocarnos en el desarrollo de los niños, ya que ellos llegan al mundo puros, sin la presión social ni prejuicios de culturización.