

Más Allá del Ego

Abraham H. Maslow, Ram Dass, Daniel Coleman, Jack Kornfield, Stanislav Grof, Charles Tart, Frijtof Capra, Thomas Roberts, Willis Harman, Duane Elgin, Ken Wilber

No se puede decir que la **psicología transpersonal** sea estrictamente un modelo de la personalidad; es, más bien, una indagación sobre la naturaleza esencial del **ser**. Se interesa por la expansión del campo de la investigación psicológica hasta incluir el estudio de los **estados de salud y bienestar** psicológicos de nivel óptimo. Reconoce la potencialidad de experimentar una amplia gama de **estados de conciencia**.

Stanislav Grof ha formulado una definición práctica de las experiencias transpersonales, que parecen representar un aspecto esencial de la naturaleza humana: son aquellas en que se da una expansión de la conciencia más allá de los límites habituales del ego y de las limitaciones ordinarias del espacio (y del tiempo agregado).

Los modelos ayudan, son representaciones simbólicas. Pero por los modelos se paga cierto precio: se dan cosas por supuestos o se aceptan sin cuestionarlos, se autovalidan. Son un proceso que opera principalmente a nivel inconsciente.

Para el psicoanalista los determinantes que importan son las fuerzas intrapsíquicas, la libido sexual. Los conductistas insisten en el papel del reforzamiento proveniente del medio. El adleriano lo busca en la lucha por la superioridad. Los problemas se plantean cuando los investigadores dan por supuesto que el hallazgo del motivador o factor postulado fundamenta exclusivamente el modelo particular que ellos defienden.

Los fenómenos que se encuentran fuera del alcance del modelo tenderán a ser excluidos de toda consideración o malinterpretados. Por ejemplo, como el psicoanálisis no contempla la posibilidad de estados de conciencia trascendentes, se interpretan como regresiones patológicas del ego de proporciones casi psicóticas.

Algunos modelos pueden ser complementarios.

El modelo transpersonal no reemplaza ni pone en tela de juicio la validez de los modelos anteriores, sino más bien que los sitúa en el marco de un contexto expandido de la naturaleza humana. Por ejemplo, dado que la psicología transpersonal reconoce una amplia organización jerárquica de los motivos, como las pulsiones sexuales y la lucha por la superioridad, se puede considerar que el modelo freudiano o el adleriano son adecuados para niveles específicos de la jerarquía sin motivos.

La psicología transpersonal apareció en los años sesenta como resultado de haberse advertido que los principales modelos anteriores, las tres fuerzas mayores de la psicología occidental —**el conductismo, el psicoanálisis y la psicología humanista**— se habían mostrado limitadas.

Tanto el conductismo como el psicoanálisis estaban limitados por provenir de estudios de psicopatología, por el intento de generalizar a partir de sistemas simples hacia los más complejos, por adoptar un enfoque reduccionista de la naturaleza humana. A comienzos de la década de los sesenta, en respuesta a estas preocupaciones apareció la psicología humanista (Abraham Maslow), que se interesó por la persona entera; pero también comenzó a mostrar brechas. El mismo Maslow lo vio como un movimiento de transición, una preparación para **una cuarta psicología**, "superior" a ella, **transpersonal**, transhumana.

El modelo de ayer llega a ser un componente del de hoy, lo que era contexto se convierte en contenido y lo que era la totalidad del conjunto se convierte en un elemento o subconjunto de un conjunto más amplio.

El modelo transpersonal integra dimensiones que trascienden los puntos de vista habituales del conductismo, el psicoanálisis y la psicología humanista. Sin embargo, este modelo transpersonal no es «la Verdad», sino solamente una pintura, más amplia, aunque todavía necesariamente limitada.

La inadecuación del sueño materialista llevó a algunas personas a iniciar la búsqueda interior. Poco a poco se enriquecía la comprensión teórica de los **estados alterados de conciencia**. Para algunos individuos la posibilidad de alcanzar de manera perdurable un estado de ser tal como el que se vislumbra en momentos de meditación profunda o se encuentra en las descripciones de diversas disciplinas no occidentales, así como la posibilidad de control voluntario de funciones del sistema nervioso y del cuerpo, ofrecía un atractivo tremendo. Se conoció que la meditación puede favorecer el desarrollo psicológico, modificar los procesos fisiológicos, entre ellos los cerebrales, e inducir una serie de estados alterados.

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

La física actual reconoce una realidad holista, indivisible, interconectada, dinámica y relativista, que no sólo es inseparable de la conciencia del observador, sino que, además, es función de esta.

Se reconoce que **la proyección es la base de la percepción**. Todo punto de vista depende de ciertos supuestos referentes a la naturaleza de la realidad. Si se reconoce así, los supuestos funcionan como hipótesis; si se olvida, funcionan como creencias. Los conjuntos de hipótesis forman los **modelos o teorías** y los conjuntos de teorías constituyen los **paradigmas**. Los «paradigmas normativos» se convierten en marcos de referencia y filtros conceptuales.

Un vínculo S-R (estímulo-respuesta), es un estado en el cual el investigador es incapaz de admitir ninguna otra teoría que la suya, porque le parece obvio. Es un estado al que se llama «fijación paradigmática». En los choques de paradigmas, el antagonismo y la mala comunicación entre las facciones es cosa común.

Un paradigma puede ser considerado como un contenedor o contexto para determinadas formas de conocimiento e investigación, con lo cual excluye otras especies de información. Tal como sucede con cualquier teoría o modelo, los paradigmas configuran la percepción, la indagación y la interpretación de maneras que son autovalidantes. Cuando se olvida que son de naturaleza hipotética actúan como filtros de percepción deformantes, los supuestos funcionan como creencias.

La psicología transpersonal representa un cambio de paradigma en la psicología occidental.

En Occidente se sostiene que el principal constituyente de la realidad es la materia, con visión reduccionista y atomista. La conciencia se ve como un producto, e incluso como un epifenómeno, de los procesos materiales, especialmente de los procesos cerebrales. En Oriente, sin embargo, se sostiene el punto de vista opuesto. Se considera que lo principal y originario es la conciencia, y la materia un producto de esta; por ende, se asigna menos importancia al mundo material. Un punto de vista que actualmente va cobrando forma es el que sostiene que ninguna de las dos tiene primacía, sino que más bien cada una es expresión de una realidad de orden superior y que son mutuamente interdependientes.

La física cuántica va revelándonos un cuadro que en muchos sentidos se asemeja estrechamente a las milenarias descripciones que heredamos de Oriente y a las de una realidad holista, interconectada e indivisible. No sólo **cada parte del Universo está conectada con las demás**, sino que **cada parte del Universo, e incluso el Universo entero, está contenido en cada una de las otras partes**. Durante mucho tiempo la psicología occidental ha considerado el estado de vigilia ordinario como el estado de conciencia óptimo. Sin embargo, hay otras psicologías que sostienen la existencia de estados «superiores» más adaptativos.

Daniel Goleman señala que los grupos filtran y estructuran las creencias y el conocimiento para crear una realidad compartida.

.-.-.-

Los grupos humanos construyen una realidad acorde con innumerables supuestos implícitos. Cada lenguaje segmenta artificialmente. En cada cultura, los individuos codifican la experiencia en función de las categorías de su propio sistema lingüístico.

La expresión exterior de las emociones es susceptible de grandes variaciones transculturales.

Kuhn usa el término «paradigma» en un sentido que denota «la totalidad de la constelación de valores, técnicas, etcétera, compartidos por los miembros de una comunidad dada».

Como sucede generalmente en la evolución de la ciencia, al resolver cualquier aparente conflicto que se dé entre las psicologías de Oriente y Occidente en lo tocante a visión, paradigma o imagen del mundo, es posible que el esfuerzo de integración genere resoluciones que serían formulaciones de un orden superior.

Los principios de la disciplina de la conciencia han sido denominados de diversos modos: «la filosofía perenne» (Huxley, 1944), «la religión perenne» (Smith, 1976) o la «psicología perenne» (Wilber, 1977).

Muchas tradiciones incluyen las afirmaciones de que 1) nuestro estado habitual de conciencia está muy por debajo de ser óptimo; 2) existen múltiples estados, entre ellos estados verdaderamente «superiores»; 3) estos estados son alcanzables mediante el adiestramiento, pero 4) la comunicación verbal referente a ellos

es necesariamente limitada. La mayoría de las tradiciones reconocen un amplio espectro de estados de conciencia. Lo importante no es sólo la existencia de múltiples estados, sino el hecho de que puedan estar asociados a propiedades, funciones y capacidades específicas. **Los estados verdaderamente superiores son aquellos que poseen todas las funciones del estado habitual, más otras adicionales.** En todas se exige un entrenamiento para controlar uno o más aspectos de la sensibilidad perceptiva, la concentración, el afecto o el conocimiento.

Nuestro estado de conciencia habitual es nebuloso e ilusorio (maya o samsara), se adecúa a todos los criterios de la psicosis en tanto que es sub-óptimo, tiene una visión deformada de la realidad y no reconoce esa deformación. El despertar o iluminación es el objetivo de las disciplinas de la conciencia.

En términos generales, es posible clasificar los diferentes niveles y objetivos de la intervención psicoterapéutica como tradicionalmente terapéuticos (es decir, que reducen la patología y favorecen la adaptación), existenciales (que se enfrentan con las cuestiones y problemas de la existencia y la respuesta que se les dé) y soteriológicos (iluminación, liberación, libertad, trascendencia de los problemas antes afrontados en el nivel existencial). Las psicologías y terapias occidentales se centran en los dos primeros niveles.

El tercero es lo que los cristianos han llamado "salvación, los budistas "liberación" e "iluminación" y que el humanismo no teísta designa como amor y unión. Este último nivel es el que constituye el principal objetivo de las disciplinas de la conciencia.

El lenguaje, e incluso el pensamiento, son modos inapropiados e inadecuados para comprender cabalmente algunos de tales fenómenos.

En lo que se refiere a la conciencia, 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 que se reconocen son muy pocos y se identifican inevitablemente como patológicos, por ejemplo, el delirio o la psicosis. Además, se considera que el estado de vigilia habitual es óptimo, predominantemente racional. Se supone comúnmente que la percepción ordinaria se acerca a lo óptimo. En las ciencias occidentales, el intelecto y la objetividad son monarcas supremos, se piensa que todas las experiencias son por naturaleza codificables y comunicables verbalmente.

Desde el interior de este marco de referencia occidental, en lo que se refiere a la conciencia, todas las afirmaciones de la existencia de verdaderos estados superiores quedan automáticamente desautorizadas, como patológicas, pues se supone que el estado habitual es óptimo.

El Yoga asevera que nuestro estado de conciencia habitual es limitado y es fácil de poner personalmente a prueba.

La psicología occidental ha reconocido tradicionalmente tres modos distintos de adquisición de conocimiento: **la percepción, la cognición y la contemplación/meditación**, complementarios entre sí.

El modelo de las disciplinas de la conciencia es por definición más amplio que el de las ciencias occidentales de la conducta. A partir de un modelo en que los estados de conciencia son múltiples, el enfoque tradicional de Occidente se reconoce como un modelo útil desde un punto de vista relativista.

Sin la práctica, sin la contemplación, una aproximación meramente intelectual, teórica y filosófica al budismo es totalmente inadecuada.

Hay dos principios filosóficos: uno, la **adecuación**, que expresa que el entendimiento del sujeto que conoce debe ser adecuado a la cosa que ha de ser conocida (Schumacher). Y el otro, muy relacionado, el concepto de «**grados de significación**»: el mismo fenómeno puede tener grados de importancia y de significación totalmente diferentes para diferentes observadores con diferentes grados de adecuación.

El observador que no está adecuado a los niveles de significación superiores no sabrá que se los está perdiendo. La persona promedio sólo llega a ser adecuada al conocimiento sobre el cual se centra el interés de estas disciplinas mediante un entrenamiento mental personal.

Ciertos adelantos recientes de la ciencia occidental incluyen la psicología transpersonal, la noción de aprendizaje dependiente de los estados de conciencia, las investigaciones sobre la meditación, los estudios clínicos y sociológicos de experiencias cumbre y experiencias trascendentales, la terapia psicodélica e igualmente las fronteras de la física cuántica y subatómica.

Respecto a los estados alterados de conciencia, es posible que un individuo no pueda recordar ni comprender, en determinado estado de conciencia, la información que ha adquirido mientras se hallaba en otro estado distinto. Y otro individuo puede ser totalmente incapaz de entender la comunicación proveniente de alguien que se encuentra en un estado alterado («comunicación dependiente del estado»), pero es posible que sea capaz de hacerlo si entra también en el mismo estado. Tales experiencias tienden a darse con más frecuencia entre quienes gozan de mayor salud psicológica. Estas experiencias pueden cambiar para siempre el carácter de la persona.

Es inadecuado equiparar las experiencias trascendentales con la psicopatología y la psicosis.

Quizá sea necesario adoptar nuevos paradigmas para la investigación, el sujeto sería un experimentador/participante.

.-.-.-

¿Qué es una persona? He aquí la cuestión más fundamental con que se enfrentan todas las psicologías.

El modelo transpersonal no se propone negar otros modelos, sino más bien enmarcarlos en un contexto más amplio que incluya estados de conciencia y niveles de bienestar que no tienen cabida en los modelos psicológicos anteriores. Las cuatro dimensiones principales de este modelo son **la conciencia, el condicionamiento, la personalidad y la identidad**.

La conciencia es la dimensión central que sirve de base y de contexto a toda experiencia. El conductismo prefiere ignorarla, dadas las dificultades que plantea su investigación objetiva. Los enfoques psicodinámicos y humanistas la reconocen, pero generalmente prestan más atención a los contenidos que a la conciencia per se, como contexto de la experiencia. Un modelo transpersonal considera nuestra conciencia habitual como un estado restringido por una actitud defensiva, inundado, en medida tan notable como poco reconocida, por un flujo continuo de pensamientos y fantasías, en gran parte incontrolables, que responden a nuestras necesidades y defensas. El punto de vista tradicional en Occidente sostiene que no existe más que una gama limitada de estados, por ejemplo, la vigilia, el sueño, la embriaguez, el delirio...

La conciencia óptima se considera como un estado considerablemente más amplio. Existe un amplio espectro de estados alterados de conciencia, algunos potencialmente útiles y funcionalmente específicos (es decir, que poseen algunas funciones no accesibles en el estado habitual, pero carecen de otras) y algunos de ellos son estados verdaderamente «superiores», pero alcanzables.

El modelo tradicional define la psicosis como una percepción de la realidad que, además de estar deformada, no reconoce la deformación. El nuestro habitual satisface esta definición. Desde nuestra perspectiva más amplia, se pueda definir la psicosis como un estar apegado a, o encontrarse atrapado en, un solo estado de conciencia, cualquiera que sea. Como cada estado de conciencia no revela más que su propia imagen de la realidad, de ello se sigue que la realidad tal como la conocemos (y esa es la única forma en que la conocemos) también es sólo relativamente real. Jamás podemos explorar la realidad sin hacer al mismo tiempo una exploración de nosotros mismos.

El condicionamiento. El enfoque transpersonal sostiene que la gente está mucho más encerrada y atrapada en su condicionamiento de lo que se da cuenta, pero que es posible liberarse de él. Sufrimos del **apego**, que no se limita a objetos o personas externos, sino también a una determinada imagen de sí mismo.

La personalidad. La mayor parte de las psicologías anteriores han concedido un lugar central a la personalidad y, de hecho, muchas teorías psicológicas sostienen que las personas son su personalidad. Desde una perspectiva transpersonal, a la personalidad se le concede relativamente menos importancia, es un solo aspecto del ser. La historia personal, es un lujo innecesario.

La identidad. Las psicologías tradicionales han reconocido la identificación con los objetos externos y la han definido como un proceso inconsciente en el cual el individuo se asemeja a alguna cosa o siente como alguna otra persona. Las psicologías transpersonales y las orientales también reconocen la identificación externa, pero sostienen que la identificación con procesos y fenómenos internos (intrapsíquicos) es aún más importante. Normalmente, las identificaciones consensualmente validadas pasan inadvertidas porque no se ponen en tela de juicio. La identificación de la conciencia con el contenido mental hace que el individuo no llegue a percatarse del contexto más amplio de la conciencia que abarca este contenido. A la persona identificada con la idea de “estoy asustado”, por ejemplo, le parece que todo demuestra la realidad y la validez de su miedo, y percibe el mundo como atemorizante y actúa de manera temerosa. **Estamos**

dominados por todo aquello con lo cual nuestro ser se identifica. Es probable que las ideas y creencias constituyan los operadores o algoritmos que construyen, median, guían y mantienen la restricción identificatoria de la conciencia y actúan como modelos limitadores de quienes creemos ser. 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. Los pensamientos de los cuales todavía no nos hemos desidentificado crean nuestro estado de conciencia, nuestra identidad y nuestra realidad.

Parece que el ego cobrase existencia desde el momento en que la percatación se identifica con el pensamiento, que representara la **constelación de pensamientos** con los cuales tendemos a identificarnos y que fuera fundamentalmente una ilusión producida por una percatación limitada.

Despertar puede considerarse, desde cierta perspectiva, como una **desidentificación progresiva** respecto del contenido mental en general y de los pensamientos en particular. Esto se evidencia en prácticas tales como la meditación interiorizadora, en la que se adiestra al estudiante para que observe e identifique con rapidez y precisión todo su contenido mental. Al final, la percatación ya no se identifica exclusivamente con nada, al estar identificada al mismo tiempo con ningún sitio y con todos los sitios. En este estado final de percatación pura, como ya no hay identificación con la mente, no hay sensación de estar identificado con el cambio. El tiempo es una función del cambio.

Los contenidos y los procesos mentales se dan en buena medida como resultados del condicionamiento, hecho que reconocen tanto las psicologías de Occidente como las no occidentales. La identificación con tales contenidos da por resultado la experiencia de un **sí mismo** que está controlado por el condicionamiento.

Una vez que esta identificación queda trascendida, lo están igualmente los efectos del condicionamiento. Por la mente pasan aún emociones y pensamientos condicionados, pero al no identificarse con ellos ahora se puede vivenciar la percatación como incondicionada, y no hay vivencia del sufrimiento. Hay una percepción clara y precisa, el sujeto y el objeto, son percibidos como una y la misma cosa, sensación de "somos Uno". Dios no implica ninguna persona o cosa que esté «fuera», sino más bien la vivencia directa de ser todo lo que existe.

.-.-.-

La física del siglo XX ha ejercido profunda influencia sobre el pensamiento filosófico en general, porque ha revelado una limitación insospechada de las ideas clásicas. Se puede encontrar un análisis detallado de los paralelos entre las principales teorías de la física moderna y las tradiciones místicas del Lejano Oriente.

La visión tradicional de la física clásica es un enfoque mecanicista del mundo que tiene sus raíces en la filosofía de los atomistas griegos. Esta imagen llegó a ser parte esencial del modo de pensar de Occidente y dio origen al dualismo entre espíritu y materia.

A la concepción mecanicista del mundo se opone la visión de los místicos orientales. Todos los fenómenos del Universo son partes integrales de una totalidad inseparable y armoniosa. Mientras que el movimiento y el cambio son propiedades esenciales de las cosas, **las fuerzas que causan el movimiento no están fuera de los objetos**, como en la visión griega clásica, sino que son una propiedad intrínseca de la materia.

La teoría cuántica nos enseña que las partículas subatómicas no existen con certeza en lugares definidos, sino que más bien muestran «tendencia a existir. Cualquier «objeto» atómico observado existe y tiene significado solamente en este contexto; no como una entidad aislada, sino como una conexión entre los procesos de preparación y de medición. Las propiedades del objeto no pueden ser definidas independientemente de esos procesos. La teoría cuántica revela la existencia de una cualidad esencial de conexión recíproca en el Universo, que incluye siempre y de manera esencial al observador humano y a su conciencia.

La segunda teoría básica de la física moderna, la teoría de la relatividad, nos ha obligado a modificar drásticamente nuestros conceptos del espacio y del tiempo. No podemos hablar del espacio sin hablar del tiempo y viceversa.

En la física moderna la masa ya no se asocia a una sustancia material, sino como haces de energía.

Los antiguos místicos orientales parecen haberse percatado de la conexión íntima del espacio y el tiempo.

Las dos teorías básicas de la física moderna muestran, pues, todos los rasgos principales de la visión oriental del mundo. La teoría cuántica ha abolido la noción de objetos fundamentalmente separados, ha introducido el concepto del participante para sustituir el del observador y ha llegado a ver el Universo como una telaraña de relaciones interconectadas cuyas partes sólo se definen en función de sus conexiones con el todo. La teoría de la relatividad dio vida a la telaraña cósmica al revelar su carácter intrínsecamente dinámico y al demostrar que su actividad es la esencia misma de su ser. Las actuales investigaciones físicas se dedican a unificar la teoría cuántica y la de la relatividad en una teoría completa del mundo subatómico.

La base de la filosofía de la correa es la idea de que no se puede reducir la naturaleza a entidades fundamentales, sino que hay que entenderla únicamente en función de su coherencia interna.

Se considera al Universo como una telaraña dinámica de acontecimientos relacionados entre sí. Ninguna de las propiedades de una parte de la telaraña es fundamental; todas ellas se siguen de las propiedades de las otras partes y la coherencia global de sus relaciones recíprocas determina la estructura de la totalidad de la telaraña. Es evidente la afinidad de esta idea con el espíritu del pensamiento oriental.

En la ciencia y en el misticismo hay dos manifestaciones complementarias de la mente humana. La ciencia no necesita del misticismo y el misticismo no necesita de la ciencia; pero el hombre necesita de ambos.

.-.-.-

Hasta no hace mucho tiempo la psicología occidental hizo caso omiso del estudio de la conciencia. Diversas psicologías orientales asignan a la conciencia un lugar central y la han considerado constituyente principal de la realidad, reconociendo que hay toda una gama de estados alterados de conciencia. La literatura oriental ha revelado la existencia de mapas de la conciencia.

Los estados superiores poseen todas las capacidades habituales más otras adicionales. Hay funciones y capacidades que son dependientes de los estados, es decir, que están limitadas por el estado en que acaecen. Lo que se aprende en un estado no es necesariamente recordado o comprendido en otro, así como las visiones interiores que un individuo tiene en un estado determinado pueden no ser comprensibles para otro que se encuentre en un estado diferente.

El creciente interés por los estados alterados y sus implicaciones para el bienestar psicológico ha puesto a **la conciencia en el primer plano de la psicología transpersonal**, lo que no implica el rechazo de otras teorías y modelos psicológicos, sino que es más bien un intento de considerarlos a partir de un contexto expandido.

Ken Wilber señala que a lo largo de la historia ha existido una filosofía o psicología «perenne», que afirma la existencia de estados de conciencia superiores al nuestro habitual, que se disponen a lo largo de un espectro. La potencialidad de alcanzar estados transpersonales profundos se encuentra latente en nosotros.

El inconsciente humano no es indiferenciado y homogéneo, sino que consiste más bien en diferentes niveles y estructuras.

.-.-.-

Se bosqueja un modelo de conciencia que se mantenga fiel al espíritu de esta doctrina universal y que al mismo tiempo dé amplia consideración a las intuiciones elaboradas por disciplinas tan típicamente occidentales como la psicología del yo, el psicoanálisis, la psicología humanista, el análisis junguiano, la psicología interpersonal y otras. En el centro de este modelo, el «espectro de la conciencia» (Wilber), se encuentra la intuición de que **la personalidad humana es una manifestación o expresión en múltiples niveles de una sola conciencia.**

La conciencia más íntima del ser humano es idéntica a la realidad absoluta y fundamental del Universo (Brahman, Tao, Dharmakaya, Alá, la Deidad, Mente). Mente es lo que hay y todo lo que hay, inespacial y por consiguiente infinita, intemporal y por ende eterna, fuera de lo cual nada existe. En este nivel, el humano se identifica con el Universo. Es el único estado real de la conciencia.

Las bandas transpersonales representan la zona del espectro que es supraindividual.

En el nivel existencial el ser humano se identifica exclusivamente con la totalidad de su organismo psicofísico tal como existe en el espacio y en el tiempo.

En el nivel del ego se identifica exclusivamente con una representación o imagen mental más o menos precisa de su organismo total. Es decir, se identifica con su ego, con su imagen de sí mismo. Su organismo total queda así escindido en una «psique» desencarnada, el espíritu del mecanismo, y un «soma». La persona dice “tengo un cuerpo”. Es el nivel es el de la sombra: el hombre identificado con una imagen de sí mismo empobrecida e inexacta (esto es, la persona), mientras que el resto de sus tendencias físicas, o sea las consideradas demasiado dolorosas, «malas» o indeseables, quedan alienadas como contenidos de la sombra.

Cada nivel del espectro representa una esfera de identidad cada vez más reducida, está marcado también por un modo de conocimiento diferente, un dualismo o una serie de dualismos diferentes, una clase diferente de procesos inconscientes, y así sucesivamente.

La psicología perenne declara que todo dualismo es no tanto irreal como ilusorio.

Los diversos niveles de conciencia (excepto el de la propia Mente) son productos de maya o el dualismo. Las etiquetas más convenientes para las dos mitades de este dualismo original son sujeto y objeto, sí mismo y otro.

Pasando por sucesivos dualismos (es decir, organismo frente a medio, vida frente a muerte, mente frente a cuerpo, persona frente a sombra), se desarrollan los diversos niveles del espectro de la conciencia.

Cada uno de los principales dominios de la psicoterapia occidental se ocupa de un nivel diferente del espectro.

Las terapias a nivel del ego tratan una escisión entre la persona y la sombra.

A nivel existencial se ocupan principalmente de la realización del ser humano pleno y concreto, no dividido en un ego que se enfrenta con un cuerpo. El nivel existencial es también la sede de los dos dualismos fundamentales del ser humano —el que opone el sujeto al objeto (o el sí mismo a lo otro) y la vida a la muerte (o el ser a la nulidad)—, que se constituyen, por ende, en preocupación principal de muchas terapias en el nivel existencial. Aquí entran la psicología existencial, la terapia de la gestalt, la logoterapia, la psicología humanista en general y la bioenergética, así como técnicas más somáticas como pueden serlo el hatha yoga.

Las terapias de la banda biosocial, los límites superiores del nivel existencial, se ocupan de las fundamentalísimas maneras en que pautas sociales, como pueden ser el lenguaje y la lógica, alteran y deforman la percepción, y es obvio que funcionan en un nivel «más profundo» que el de las deformaciones o represiones puramente individuales.

Una característica general de las bandas transpersonales es una suspensión de todos los dualismos. Cuando el individuo se da cuenta de que su mente y su cuerpo pueden ser percibidos objetivamente, comprende espontáneamente que no pueden constituir un ser subjetivo real. Cuando esta última traza de dualismo se deshace final y completamente es cuando uno despierta a la Mente. Las terapias que apuntan a este nivel —como las de cualquier nivel— intentan curar un dualismo particular, en este caso, el dualismo primario del sujeto frente al objeto. Aquí entran el budismo mahayana, el taoísmo, el vedanta, el hinduismo, el sufismo y ciertas formas del misticismo cristiano.

Los niveles del espectro de la conciencia, como los de cualquier espectro, se funden y matizan infinitamente unos en otros y de ninguna manera es posible separarlos entre sí.

En general, las terapias de un nivel cualquiera reconocen e incluso utilizan las disciplinas psicoterapéuticas de los niveles que están «por encima» de este. Generalmente las terapias de cualquier nivel tienden a considerar la experiencia de cualquier nivel que esté «por debajo» del de ellas como patológicas.

Teóricamente, al curar totalmente el principal dualismo característico de cualquier nivel dado el individuo descendiera necesariamente, y de manera bastante espontánea, hasta el nivel siguiente. Tan pronto como el individuo despeja una serie de necesidades, emerge espontáneamente la siguiente, y la imposibilidad de satisfacer estas necesidades emergentes dará por resultado una serie diferente de problemas.

No he hecho más que ampliar la psicología perenne al sugerir que no sólo estos niveles existen manifiestamente, tal como sostiene la psicología perenne, sino también que la patología puede aparecer en cualquiera de ellos.

.-.-.-.

En toda la Naturaleza hay **todos (holones) jerárquicos**, cada uno de ellos es parte de un todo mayor, que a su vez es parte de otro mayor. El Universo tiende a producir todos de nivel cada vez más elevado, cada vez más amplios y organizados. Este proceso cósmico global no es otra cosa que la **evolución**.

La psique es una estructura de múltiples capas, compuesta de todos. Los estudios de Piaget y Werner sobre el conocimiento, las obras de Loevinger, Arieti y Maslow, los estudios sobre la evolución moral de Kohlberg, todos se adhieren, total o parcialmente, al concepto de etapas o estadios estratificados, de complejidad, integración y unidad crecientes.

Los niveles inferiores de la evolución abarcan más que funciones y procesos biológicos simples: procesos somáticos, instintos, sensaciones y percepciones simples e impulsos de orden sexual-emocional. Por ejemplo, al principio el infante no puede distinguir entre el sí mismo y lo que no lo es, entre sujeto y objeto, entre su cuerpo y el medio. Esa etapa inicial de unidad material expresa la potencialidad de la conciencia del Atman. Emerge el sí mismo como entidad separada, como cuerpo. El ego corporal, al diferenciarse del medio material, trasciende realmente el estado primitivo de fusión e inmersión.

A la larga empiezan a emerger del ego corporal y a diferenciarse verdaderas funciones mentales o conceptuales. A medida que el lenguaje evoluciona, el niño se va introduciendo en el mundo de los símbolos, ideas y conceptos, el sí mismo mental trasciende el cuerpo y puede operar sobre él.

En la adolescencia empieza a producirse otra diferenciación extraordinaria. En lo esencial, el sí mismo empieza simplemente a diferenciarse del proceso representativo del pensamiento. Es la etapa «formal operacional», porque uno puede operar sobre su propio pensamiento formal (es decir, trabajar tanto con objetos lingüísticos como físicos). La conciencia o el sí mismo está comenzando a trascender la mentalidad del ego verbal. Está empezando a hacerse transverbal, la conciencia puede integrarla con todos los niveles inferiores.

Excepción hecha de la psicología transpersonal, **el ego es el nivel de conciencia más elevado estudiado por la psicología occidental**.

A partir del sexto chakra la conciencia empieza a hacerse transpersonal. Lo sutil inferior se resume en el sexto chakra, el «tercer ojo», «compuesto» por los planos de conciencia astral y psíquico. La conciencia, al diferenciarse más de la mente y el cuerpo, es capaz en algunos aspectos de trascender las capacidades normales de la mentecuerpo.

Lo sutil superior comienza en el séptimo chakra y se extiende por siete niveles más de un grado de trascendencia, diferenciación e integración extraordinariamente elevado. Este es, en su conjunto, el ámbito de la gran intuición e inspiración religiosa. La conciencia, en rápido ascenso, va diferenciándose totalmente de la mente ordinaria y del sí mismo ordinario. Dios viene a ser como culminación arquetípica de la propia conciencia.

Más allá de lo sutil superior se encuentra la región causal, que por conveniencia dividimos en causal inferior y causal superior. Lo causal inferior se revela en un estado de conciencia que representa el pináculo de la Conciencia divina.

Más allá de ese punto, ya en lo causal superior, hay una trascendencia tan radical de todas las formas que ya ni siquiera es necesario que estas aparezcan o surjan en la Conciencia. Aquí no hay sí mismo, Dios, objetos, sujetos ni nada a lo que se pueda llamar cosa.

En cada etapa hay una estructura de orden superior —más compleja y, por ende, más unificada— que emerge por diferenciación del nivel de orden inferior que la precede. La estructura de orden superior se introduce en la conciencia y el sí mismo termina (esto puede ser casi instantáneo o requerir un tiempo prolongado) por identificarse con la estructura emergente. Sin embargo, a medida que la evolución continúa cada nivel, a su vez, se diferencia o se «despoja» del sentimiento del sí mismo. Es decir que el sí mismo termina por des-identificarse de esa estructura para poder identificarse con la próxima estructura emergente, de orden superior. También podríamos decir que el sí mismo renuncia a su identificación exclusiva con esa estructura. La trasciende.

Así, en cada punto del crecimiento psicológico, encontramos: 1) que una estructura de orden superior emerge en la conciencia; 2) que el sí mismo identifica su ser con esa estructura; 3) que entonces termina por emerger la siguiente estructura de orden superior, el sí mismo se desidentifica de la estructura inferior y

desplaza su identidad esencial a la estructura superior; 4) que con ello la conciencia trasciende la estructura inferior y se vuelve capaz de operar, a partir de la estructura de orden superior, sobre esa estructura inferior; 5) que entonces todos los niveles precedentes pueden ser integrados «en» la conciencia, y en última instancia, «como» conciencia. Observamos que **cada estructura de nivel sucesivamente superior es más compleja, más organizada y más unificada**, y que la evolución continúa hasta que no hay más que la Unidad.

Cada nivel de la conciencia consiste en una **estructura profunda** y una **estructura superficial**. La estructura profunda es la forma definitoria de un nivel, que encarna todas las potencialidades y las limitaciones de ese nivel. La estructura superficial es simplemente una manifestación particular de la estructura profunda. Una estructura profunda es como un paradigma. Por ejemplo, tomemos un edificio: cada uno de los pisos es una estructura profunda, en tanto que las diversas habitaciones y los objetos varios que hay en cada piso son estructuras superficiales.

Llamamos **traslación** al movimiento de las estructuras superficiales y **transformación** al movimiento de las estructuras profundas. Cada transformación ascendente señala la emergencia en la conciencia de un nivel nuevo y superior con una estructura profunda nueva dentro de la cual pueden desplegarse y operar nuevas traslaciones o estructuras superficiales.

Todas las estructuras profundas se recuerdan, en tanto que todas las estructuras superficiales se aprenden.

En cada momento de la evolución o del recuerdo, un modo del sí mismo se convierte en un mero componente de un sí mismo de orden superior (por ejemplo, el cuerpo era el modo del sí mismo antes de que emergiera la mente, tras lo cual se convierte en un mero componente del sí mismo). 1) **lo que era identificación se convierte en desapego**, 2) **lo que es contexto se convierte en contenido**, es decir que el contexto del conocimiento y la experiencia de un nivel se reducen a ser simplemente el contenido de la experiencia del siguiente; 3) **lo que es fondo se convierte en figura**, con lo cual se libera un fondo de orden superior; 4) **lo que es subjetivo llega a ser objetivo** hasta que ambos términos dejan de tener sentido; 5) **lo que es condición se convierte en elemento**, por ejemplo la mente, que es la condición a priori de la experiencia del yo, se convierte en un mero elemento de la experiencia en los ámbitos de orden superior. Cada uno de estos puntos es, en efecto, una definición de la **trascendencia**.

No todo lo inconsciente, en todas sus formas, está simplemente dado desde el principio.

Hay cinco tipos básicos de procesos inconscientes (no son niveles).

Lo **inconsciente fundamental**, todas las estructuras profundas existentes en tanto que potencialidades dispuestas a emerger, la herencia colectiva de la humanidad. Son inconscientes, pero no están reprimidas porque todavía no han entrado en la conciencia.

Lo **inconsciente arcaico**, Freud llegó a ver que no todo lo que es inconsciente está reprimido. Hay aspectos que simplemente son inconscientes desde el principio. Para Jung, la «herencia filogenética» estaba formada por los instintos y las formas o imágenes mentales a ellos asociadas, a las que terminó por llamar «arquetipos». Tal es lo inconsciente arcaico, que abarca simplemente las estructuras más primitivas. No es producto de la experiencia personal; es inicialmente inconsciente pero no está reprimido; contiene las estructuras más tempranas y primitivas que han de desplegarse a partir de lo inconsciente fundamental y que aun cuando se despliegan tienden a permanecer inconscientes.

Lo **inconsciente sumergido**, una vez que una estructura ha emergido, puede ser sumergida, fue consciente, pero que ha sido después apartado de la conciencia, por olvido simple, olvido selectivo, olvido forzado/dinámico.

Lo **inconsciente incrustado**, parte del ego; lo que reprime al ello-sombra. Es inconsciente y, sin embargo, no estaba reprimido. Es el **superyó**: era inconsciente, no estaba reprimida, pero era represora. El superyó freudiano, las defensas y la estructura de carácter son los aspectos del nivel del ego con los cuales se identifica inconscientemente el sí mismo hasta tal punto que no pueden ser percibidos objetivamente.

Lo **inconsciente emergente**: estructuras profundas que todavía no han emergido de lo inconsciente fundamental. Para alguien que esté en el nivel del ego, lo sutil inferior, lo sutil superior, lo causal inferior y lo causal superior constituyen lo inconsciente emergente: son inconscientes, pero no están reprimidos.

La meditación es una senda que significa un aporte sostenido hacia la trascendencia. La meditación se da de la misma manera que se dieron todas las otras emergencias de crecimiento: una traducción se debilita y deja de dominar en forma exclusiva y excluyente la conciencia, y se produce la transformación que conduce a una traducción de orden superior (se recuerda una estructura profunda de orden superior, que entonces se convierte en la base de estructuras superficiales nuevas y, a la vez, las crea).

La mayoría de los escritos sobre meditación suponen que los ámbitos transpersonales —lo sutil y lo causal— son partes de lo inconsciente sumergido o de lo inconsciente sumergido-reprimido, y que la meditación significa levantar la represión. Lo que se sugiere aquí es que los ámbitos transpersonales son en realidad parte de lo inconsciente emergente, y que la meditación es una manera de acelerar su emergencia.

.-.-.-

Estados de la consciencia

Nuestro **estado habitual de conciencia** no es algo natural, sino una construcción sumamente compleja. Es posible dividirla analíticamente en muchas partes, que funcionan en conjunto, como un todo, un sistema.

El primer postulado es la existencia de una **percatación básica**, «**atención / percatación**». También debemos reconocer la existencia de la «**autopercatación**» en que uno se percata de que se percata.

Hay estructuras/funciones/subsistemas relativamente permanentes de la mente/cerebro que actúan sobre la información para transformarla de diversas maneras. La biocomputadora humana tiene una cantidad grande, pero limitada, de modos posibles de funcionamiento.

El pequeño número de potencialidades vivenciales seleccionadas por nuestra cultura, sumado a algunos factores aleatorios, da los elementos estructurales a partir de los cuales se construye nuestro estado de conciencia habitual.

Llamamos **estado discreto de la consciencia (d-SoC)**, una peculiar pauta o configuración dinámica de las estructuras psicológicas. Pese a la variación de los subsistemas y a la variación ambiental, un d-SoC está estabilizado por cierta cantidad de procesos, de modo que retiene su identidad y función. Por analogía, un automóvil sigue siendo un automóvil esté en una carretera o en un garaje (cambio ambiental), se le cambie la marca de las bujías o el color de la funda de los asientos (variación interna). Ejemplos de estados de conciencia distintos son el estado de vigilia ordinario, el dormir sin sueños, el dormir con sueños, la hipnosis, las intoxicaciones producidas por el alcohol y la marihuana y los estados meditativos.

Un «**estado de conciencia discreto alterado**» [**d-ASC**] se refiere a un d-SoC que difiere de cierto «**estado básico de conciencia**» (**b-SoC**), un sistema nuevo con propiedades peculiares propias.

Lo que para una persona es un estado de conciencia especial, para la otra puede ser una experiencia o vivencia cotidiana.

La inducción de un d-ASC pone en juego dos operaciones básicas que, si tienen éxito, conducen desde el b-SoC al d-ASC. Primero aplicamos al b-SoC fuerzas desorganizadoras.

Si la inducción funciona con éxito, las fuerzas desorganizadoras impulsan a las diversas estructuras/subsistemas hasta sus límites de funcionamiento estable y después los trascienden, destruyendo la integridad del sistema y desorganizando la estabilidad del b-SoC en tanto que sistema. Entonces, en la segunda parte del proceso de inducción aplicamos fuerzas configuradoras durante este período desorganizado y de transición. Para ser duradero, el nuevo sistema, el d-ASC, debe consolidar su propio proceso de estabilización.

Los **estados de identidad** son esos rápidos cambios en el núcleo central de la identidad y las preocupaciones de una persona.

.-.-.-

Psicólogos y filósofos han tendido a evitar la definición del **supremo bien** para la humanidad. La **salud** ha sido definida simplemente como “no enfermedades”, definición que trae muchas limitaciones.

Cabe esperar que los individuos más sanos tengan mayor acceso a una mayor diversidad de estados, mayor grado de control voluntario e incluso más capacidad de entrar a voluntad en un gran número de estados y

más motivados por las necesidades llamadas superiores, más sensibilidad y claridad perceptiva. Pueden trascender el sentimiento de sí mismo habitual en el ego. También es más común el reconocimiento, admisión e integración de la sombra. Un ser sano viviría en presencia de los "inconsciente sagrado". También la salud podría ir asociada a menor cantidad de apegos, un reconocimiento de que uno es responsable de, y fuente de, su propia experiencia/vivencia y sensación de bienestar, así como una mayor sensibilidad hacia los otros y una apreciación del carácter sobrecogedor y misterioso de la vida.

El **modelo de motivación transpersonal** más ampliamente aceptado debe mucho a Abraham Maslow. La jerarquía va desde la **supervivencia básica**, pasando por la **seguridad**, hasta el sentimiento de **pertenencia a un grupo, la autoestima y la autorrealización**. Más allá de la autorrealización estaba la necesidad de **autotrascendencia**.

El movimiento hacia la salud no implica cambiar aquello que somos, sino más bien reconocerlo.

Según la visión transpersonal, los cambios en el comportamiento, la manera de pensar, los afectos y la personalidad son considerados no solamente como objetivos en sí mismos, sino también como medios de facilitar la percatación de las dimensiones trascendentes del ser.

.-.-.-

Los individuos que se autorrealizan (más maduros, más plenamente humanos), por definición ya adecuadamente gratificados en cuanto a sus necesidades básicas, se encuentran ahora motivados en otros sentidos superiores, a los que llamamos «**metamotivación**». Las personas autorrealizadas están gratificadas en todas sus necesidades básicas (de pertenencia, afecto, respeto y autoestima). Esto equivale a decir que tienen un sentimiento de pertenencia y de arraigo, que están satisfechas en sus necesidades de amor, tienen amigos y se sienten amadas y dignas de amor, tienen un estatus y un lugar en la vida y cuentan con el respeto de otras personas y tienen una sensación razonable de valor propio y respeto por sí mismas.

Los aspectos más profundos, más auténticos y con mayor base constitucional del verdadero sí mismo son la **constitución y el temperamento** de la persona, no sólo los datos de la anatomía, la fisiología, la neurología y la endocrinología, no sólo sus capacidades, su estilo biológico, no sólo sus necesidades instintivas básicas, sino también los **valores B** (Valores intrínsecos del ser, de naturaleza instintiva, asociados a la realidad fundamental; por ejemplo, verdad, belleza, amor).

Llamamos instintivas o biológicamente necesarias a las necesidades básicas por muchas razones, pero principalmente porque la persona necesita de las gratificaciones básicas con el fin de evitar la enfermedad, evitar la disminución de su condición humana y, enunciado en términos positivos, con el fin de avanzar y ascender hacia la autorrealización o la humanidad plena. Algo muy similar cabe decir de las metamotivaciones de las personas autorrealizadas, que también parecen necesidades biológicas encaminadas a) negativamente, a evitar la «enfermedad» y b) positivamente, a lograr la cabal condición humana.

Los Valores B son de naturaleza instintiva. Ciertas «enfermedades» (metapatologías) provienen de la privación de los Valores B.

La vida espiritual o valorativa se encuentra, pues, bien dentro del reino de la naturaleza.

Tanto de la autoprivación como de la privación impuesta exteriormente pueden resultar metapatologías.

La jerarquía de las necesidades básicas tiene preponderancia sobre las metanecesidades.

Las necesidades básicas pueden ser llamadas **necesidades por deficiencia**, mientras que más bien parece que las metanecesidades tuvieran las características especiales que definen a las «**motivaciones del crecimiento**».

Las metanecesidades son igualmente poderosas entre sí, es decir que no puedo detectar una jerarquía de preponderancia generalizada. Pero con frecuencia están dispuestas jerárquicamente de acuerdo con la idiosincrasia de los talentos y las diferencias constitucionales.

Cualquier valor intrínseco o Valor B queda plenamente definido por la mayor parte o la totalidad de los otros Valores B. Es posible que formen una especie de unidad en la cual **cada Valor B específico sería simplemente el todo visto desde un ángulo diferente**. Cualquier Valor B queda plena y adecuadamente definido por la totalidad de los otros Valores B.

La **vida valorativa** (espiritual, religiosa, filosófica, axiológica, etc.) es un aspecto de la biología humana y pertenece al mismo continuo que la vida animal e «inferior». La vida espiritual **es parte de la esencia humana**.

La cultura es cierta y absolutamente necesaria para la actualización de estos valores, pero también puede ser incapaz de actualizarlos.

Uno solamente puede llegar a actualizarse de forma amplia en una cultura que acepte la naturaleza humana y, por consiguiente, favorezca activamente su crecimiento en plenitud.

Las condiciones «materiales» de la vida tienen significativa prioridad sobre (tienen precedencia ante, son más fuertes que) los ideales elevados y predominan incluso sobre la ideología, filosofía, religión, cultura, etc.

Los placeres y gratificaciones pueden ser dispuestos en una jerarquía de niveles.

Si se incluyen los placeres más elevados entre los placeres en general, entonces llega a ser cierto, en un sentido muy real, que también los seres plenamente humanos van en busca exclusiva del placer, es decir, del metapacer, que podríamos llamar «**metahedonismo**».

Dado que **la vida espiritual es instintiva**, susceptible de introspección, todas las técnicas de la «biología subjetiva» se aplican a su educación.

Los valores B parecen ser lo mismo que los **hechos B**. La realidad es, pues, en última instancia, valores de hecho o hechos de valor. A los Valores B se les puede llamar igualmente hechos B (o realidad fundamental) en los niveles supremos de percepción (de iluminación, despertar, visión interior, conocimiento B, percepción mística, etc.).

El ser humano no es sólo parte de la naturaleza y ella parte de él, sino que además él debe ser mínimamente isomórfico con la naturaleza (similar a ella) para poder ser viable en ella.

Esta estructura teórica satisface muchas de las funciones religiosas fundamentales. Desde el punto de vista de lo eterno y absoluto que la humanidad siempre ha buscado, es posible que los Valores B también puedan servir en alguna medida a este propósito.

...-.-

En el budismo, hay 14 valores que se consideran malsanos (la gran mayoría son afectivos). Y hay 14 sanos:

1	el delirio , un oscurecimiento perceptivo que es causa de que el objeto de la percepción sea mal percibido, que conduce a la falsa visión;	La comprensión o visión interior , contrapuesta al delirio;
2	la « falsa visión » o discernimiento erróneo ;	La atención . permite el mantenimiento de la claridad de comprensión de un objeto y es un coadyuvante esencial de la sabiduría. Atención y visión interior son los factores sanos fundamentales;
3	la falta de vergüenza ;	La modestia ;
4	la falta de remordimientos o crueldad ;	La discreción ;
5	el egoísmo ;	La confianza , una seguridad basada en la percepción o el conocimiento correcto;
6	la perplejidad , que es la incapacidad para decidir o hacer un juicio correcto;	La rectitud ;
7	la agitación ;	La compostura , refleja el tono emocional calmo y tranquilo que resulta del apaciguamiento de las emociones, tanto positivas como negativas, del apego;
8	la codicia ;	El desapego ;
9	la avaricia ;	La animación ;

10	la envidia , estos tres últimos forman un grupo que se caracteriza por el ávido apego a un objeto;	La imparcialidad ;
11	la preocupación ;	La flexibilidad ;
12	la aversión es el polo negativo en el continuo del apego;	La no aversión ;
13	la retracción ;	La eficiencia ;
14	la apatía , éstas dos últimas contribuyen a una actitud inadaptada y de rígida inflexibilidad;	La habilidad .

Los primeros seis son cognitivos. Los últimos, afectivos.

El principio clave para el logro de la salud mental es la inhibición recíproca de los factores mentales malsanos por los sanos.

Sanos o malsanos, los factores tienden a aparecer en grupos.

La definición operativa del trastorno mental es la presencia de cualquier factor malsano en la economía psíquica de la persona. La salud mental es, pues, la ausencia de factores malsanos y la presencia de factores sanos en los estados mentales de la persona.

.-.-.-

La **autoobservación** puede ser una habilidad sumamente disciplinada que exige un entrenamiento.

La **meditación** puede provocar cambios de conducta y fisiológicos mensurables. Básicamente se puede considerar meditación a cualquier disciplina que apunte a intensificar la percepción mediante la dirección consciente de la **atención**. La atención puede estar centrada en un objeto específico, como en la meditación de concentración, o mantenerse abierta, percibiendo sin establecer opciones la totalidad de la experiencia.

Los logros obtenidos mediante la práctica de la meditación suelen ser más bien sutiles al comienzo. Un aumento de la calma, la sensibilidad, la receptividad, la empatía, la interiorización y la claridad. Cuando se practica intensamente, la disciplina de la meditación conduce de forma casi invariable al ámbito transpersonal de la experiencia.

.-.-.-

Tenemos siempre muchas **constelaciones de pensamientos**, cada una de las cuales configura una **identidad**: sexual, social, cultural, educacional, económica, intelectual, histórica, filosófica y espiritual, entre otras. Nos perdemos en la identidad que en un momento dado domina nuestros pensamientos. En el momento en que alguien es madre, padre, estudiante o amante, lo demás se pierde. La calma que la meditación aporta a la vida es como retraerse de la película.

Crecemos en un plano de la existencia al cual llamamos real. Cada realidad es verdadera sólo dentro de determinados límites.

Despertar de cualquier realidad aislada es reconocer su naturaleza relativa; y la meditación es, ni más ni menos, un recurso para conseguirlo. La conciencia normal de vigilia, los estados oníricos, los estados emocionales y otros estados de conciencia son realidades diferentes.

La percepción que se da en el proceso meditativo deja margen para que todas las maneras de ver existan en el espacio que rodea al acontecimiento. Se caracteriza por mucha claridad. No se requiere pensar, uno se **apercibe** plenamente de toda la gestalt, de la totalidad.

El **ego** es una serie de pensamientos que definen nuestro Universo. Es como una habitación familiar construida de pensamientos; a través de sus ventanas ves el Universo. En esa habitación estamos seguros. El ego nos ha estafado; creemos que para sobrevivir necesitamos su manera específica de pensar. El ego nos controla por mediación del miedo a la pérdida de identidad.

No es necesario destruir al ego, sino utilizarlo cuando queramos. Somos mucho más que él. Necesitamos el ego para sobrevivir física y psicológicamente. El ego nos dice qué es causa de qué, qué debemos evitar, cómo satisfacer nuestros deseos y qué hacer en cada situación. Y lo hace poniendo rótulos a las cosas y

hechos. El ego convierte un mundo indómito en un lugar seguro, es nuestro servidor. Pero nos ha convencido de que somos él. Mientras el ego lleve la voz cantante, jamás podremos ser otra cosa que lo que él nos diga.

La meditación plantea la cuestión de quiénes somos realmente, permite romper la identificación entre la percepción y los objetos de la percepción. La senda que conduce a la libertad pasa por el **desapego** de los viejos hábitos del ego. Se trata de **trascender el ego**.

Hasta el final mismo del ascenso de la montaña de la liberación persiste un sufrimiento sutilísimo, pues sigue habiendo un **individuo**. El escalador debe renunciar a todo, incluso a la conciencia de sí mismo, para convertirse en el perfecto instrumento de la escalada. Después de haber llegado a la cumbre, después de pasar por la transformación total del ser, después de haberse liberado del miedo, la duda, la confusión y el estar pendiente de sí mismo, queda todavía un paso por dar para completar ese viaje: el regreso hacia abajo, a lo cotidiano.

.-.-.-

El abhidhamma clásico budista (Buddhaghosa) es probablemente la más amplia y detallada de las psicologías tradicionales de los estados de conciencia.

La práctica comienza con *sita* (virtud o pureza moral). Este cultivo sistemático del pensamiento, la palabra y el hecho virtuoso.

El proceso de **purificación** es una de las tres divisiones principales de la disciplina en el esquema budista; las otras dos son **samadhi** (concentración meditativa) y **pañña** (visión interior, el especial sentido de «ver las cosas como son»). La purificación, la concentración y la visión interior están estrechamente relacionadas.

La pureza es la base psicológica de la concentración. La esencia de la concentración es la no distracción; la purificación es la poda sistemática de las fuentes de distracción.

Enfocar el flujo del pensamiento fijando la mente en un único objeto, el tema de la meditación. En las etapas posteriores de la concentración meditativa la mente no solamente se dirige hacia el objeto, sino que finalmente lo penetra.

En la etapa siguiente la mente se concentra en el objeto durante períodos prolongados.

Al seguir concentrándose continuamente en el objeto de la meditación, se llega al primer momento que señala una ruptura total con la conciencia normal. Es la absorción plena o *jhana*. Súbitamente parece que la mente se sumergiera en el objeto y quedara fijada en él.

El primer vislumbre de *jhana* apenas dura un instante, pero el esfuerzo continuado hace que el estado de *jhana* se pueda mantener durante intervalos cada vez más largos.

Después libera la mente de cualquier idea del objeto, libre de toda idea verbal.

El meditador domina el segundo *jhana* tal como dominó el primero. Entonces, cuando emerge del segundo *jhana*, ve que el **arrebato** —una forma de excitación— es tosco comparado con el arrobamiento y la unidireccionalidad. Alcanza el tercer nivel de *jhana* al volver a contemplar el objeto principal originario y tras abandonar primero las ideas del objeto y después el arrebato. El meditador se siente lleno de un arrobamiento sumamente dulce, que llega después a inundar su cuerpo.

En el cuarto *jhana* se abandonan totalmente los sentimientos de placer corporal; las sensaciones de dolor habían cesado en el primer *jhana*.

El paso siguiente de la concentración culmina en los cuatro estados llamados «**sin forma**», yendo más allá de toda percepción de la forma. Se usan cada vez más objetos de concentración más sutiles.

El meditador alcanza la primera absorción sin forma y el quinto *jhana*, y su atención se vuelve entonces hacia el espacio infinito.

Una vez dominado el quinto *jhana*, el meditador profundiza más aún, obteniendo primero la percatación del espacio infinito y volviendo luego la atención sobre esa percatación infinita. Esto señala el sexto *jhana*. Tras haberlo dominado, el meditador obtiene el séptimo *jhana*. El meditador puede después revisarlo y descubrir que cualquier percepción es una desventaja y que su ausencia es más sublime. De esta manera motivado,

el meditador alcanza el octavo jhana. Al octavo jhana se le llama, por consiguiente, la «esfera donde no hay percepción ni no-percepción».

Cada jhana descansa en el que tiene debajo.

El dominio de los jhanas y el disfrute de su sublime arrobamiento ceden en importancia ante la puñña, la sabiduría que discrimina. Flexibilizan la mente, con lo cual aceleran la práctica de la puñña.

Lo más difícil de este entrenamiento es una senda que no incluye necesariamente los jhanas. Esta senda se inicia con la atención (satipatthana), pasa por la visión interior (vipassana) y termina en el nirvana.

La primera fase, atención, implica que se ha ido más allá de la percepción estereotipada. Además, sustituimos la percepción directa de los sentidos por nombres y preconceptos abstractos. En la actitud de atención, el meditador se enfrenta metódicamente a los hechos desnudos de su experiencia o vivencia, viendo cada uno de ellos como si acaeciera por primera vez. Más receptiva que reactiva. El meditador limita su reacción a un simple registrar todo lo que observa. Los juicios o reflexiones no se repudian ni se buscan; simplemente, se toma nota de ellos y se dejan de lado.

El meditador sabe que la percepción es distinta del objeto que escoge, llega a la certeza de que en la mente no hay donde pueda detectarse ninguna entidad perdurable. Llega a la certeza de que “Yo Soy” es un concepto erróneo. Ve que todo su campo de percepción se encuentra en un fluir continuo y se da cuenta de que el mundo de su realidad se renueva a cada momento, alcanza el conocimiento de la verdad de la impermanencia, se ve llevado a un estado de desapego respecto del mundo de su experiencia.

.-.-.-

Un propósito de la práctica espiritual es llegar a entender que no existimos como una entidad sólida e inalterable. **Somos todo**, no hay manera de establecer un límite entre lo que somos y lo que los otros no son.

Hay varias categorías principales de meditación. Las dos distinciones más importantes de la meditación son la **concentración** y la **visión interior**.

La meditación de concentración es toda una gama o clase de meditaciones en que se pone el acento en el adiestramiento de la mente, enfocándola fijamente en un objeto determinado. La concentración puede enfocarse en la respiración, en un mantra, en la llama de una vela o en otros objetos. Además de ofrecer acceso a muchos estados alterados, el poder de concentración se puede aplicar también al análisis de nosotros mismos.

El adiestramiento de la percepción, que constituye la otra clase importante de meditación, no intenta apartar la mente del transcurso de la experiencia para enfocarla sobre un solo objeto y crear estados diferentes. Trabaja más bien con la vivencia presente, cultivando la atención y la percepción del fluir que momento a momento va configurando nuestra vida: la vista, el sonido, el gusto, el olor, los pensamientos y sentimientos. También la meditación que pone en juego la devoción o la entrega puede ser incluida en esta segunda clase.

Los factores de iluminación son siete cualidades de la mente.

1. La **atención**, la más importante de las siete cualidades, va seguida por dos grupos de factores que deben estar en equilibrio.
2. En el primer grupo se cuentan la **energía** (esfuerzo por mantenerse consciente),
3. la **investigación** (considerar muy profundamente la experiencia o vivencia al explorar el propio proceso) y
4. el **arrebato** (júbilo e interés en la mente);
5. en la segunda serie de factores, **concentración**,
6. **tranquilidad y**
7. **ecuanimidad**.

Pasamos por varios niveles de desarrollo.

En el primero, la gente simplemente se da cuenta de hasta qué punto está dormida.

El segundo nivel de intuiciones (revelaciones psicodinámicas o de personalidad): la gente empieza a ver con más claridad las pautas de sus motivaciones y de su comportamiento.

.-.-.-

Hasta la fecha, la práctica más frecuentemente estudiada científicamente ha sido la **meditación trascendental**. La mayor parte de las investigaciones sobre la meditación se han limitado a las primeras etapas, es decir a sus efectos.

Los estudios muestran la posibilidad de que la meditación favorezca el bienestar psicológico y la sensibilidad perceptiva, la reducción de la ansiedad, incremento de la confianza, la ecuanimidad, la calma, la autoestima, la autorrealización y la actividad académica. La investigación clínica ha señalado que el estrés, los miedos y las fobias pueden reducirse; se observa también disminución de la presión sanguínea y del metabolismo. Algunas pautas hormonales pueden variar, y las electroencefalográficas se han presentado más lentas y mejor sincronizadas, con predominio de ondas alfa (8-13 ciclos por segundo), y en los practicantes más avanzados puede observarse aún más lentitud, ondas theta (4-7 ciclos). Las personas se interesan más por las vivencias subjetivas internas y están más abiertos a experiencias fuera de lo común y «no realistas» y parecen menos susceptibles de perturbaciones psicológicas graves.

Al comienzo, puede haber ansiedad o tensión por la emergencia y la liberación de recuerdos y conflictos psicológicos previamente reprimidos. Las vivencias se hacen más profundas con la práctica continuada.

Nuestro estado de conciencia habitual se caracteriza por un fluir continuo de pensamientos y fantasías que restringen y deforman la percepción en una medida aún no reconocida. Como resultado de la meditación, la percepción va partiendo de estratos del pensamiento cada vez más sutiles, un proceso al cual se puede considerar como una «des-hipnosis».

.-.-.-

La psicoterapia transpersonal es el aspecto de la terapia que trasciende los objetivos del ego y conecta lo psicológico con la práctica espiritual. Tradicionalmente, la terapia occidental se ha preocupado sobre todo por la psicodinámica, la modificación del comportamiento y el crecimiento personal. Se ha considerado que una personalidad bien adaptada es sana y se ha ignorado mayormente todo aspecto del ser que trascienda la personalidad. Y se ha asignado un lugar central a la búsqueda de significado y a la indagación de la identidad individual.

Cuando el crecimiento psicológico trasciende la personalidad, plantea invariablemente cuestiones de naturaleza espiritual.

Abraham Maslow encontró una amplia variedad de lo que él llamaba «**metamotivos**», que están más allá de las necesidades de supervivencia básicas y se extienden a las vivencias de identidad y a modos del ser que no están limitados por las fronteras habituales del ego.

Maslow dijo que la distinción entre el propio ser y lo que no lo es se ha deshecho (o ha sido trascendida).

También está el trabajo pionero realizado por Stanislav Grof.

La psicoterapia transpersonal añade, a los conceptos psicológicos tradicionales de salud, los aspectos asociados a los niveles transpersonales del ser.

.-.-.-

El modelo existencial humanístico destacaba la importancia de que los terapeutas participaran con su total humanidad en la relación terapéutica, abriéndose plenamente a la experiencia del cliente y a sus propias reacciones. El crecimiento de uno de los participantes en la relación terapéutica facilita el del otro.

La postura transpersonal puede incluir los objetivos tradicionales al tiempo que incorpora otros.

Por ejemplo, a un cliente que se presentara a un terapeuta tradicional quejándose de que se siente inadecuado, incapaz, inferior, etc., se le consideraría como persona que tiene baja autoestima, un yo débil o autoatribuciones negativas, según cuál fuera la disciplina particular del terapeuta. Si trabajara con un enfoque psicodinámico, es posible que intentara determinar el origen de estas ideas; mientras que con una técnica conductista intentaría modificarlas directamente mediante el cambio ambiental, el reforzamiento diferencial o tácticas cognoscitivas. Un terapeuta transpersonal, por otra parte, podría usar estas técnicas,

pero reconocería también que el problema representa un ejemplo de identificación con ideas y emociones negativas.

Si el terapeuta transpersonal decidiera trabajar con una técnica meditativa, iniciaría un entrenamiento de la percepción cuya meta es la desidentificación de todo pensamiento, lo cual daría como resultado no solamente que el cliente tuviera una creencia diferente sobre el tipo de persona que es, sino que se alterase algo mucho más fundamental: la percepción de lo que él o ella es.

En El Espectro de la Consciencia, Wilber ha distinguido tres niveles de conciencia principales, a saber: **el ego, el nivel existencial y el de la Mente o pura conciencia no dualista**. El nivel del ego se refiere a los roles, a las imágenes de sí mismo y a los aspectos analíticos de nuestra mente con que habitualmente nos identificamos. Por otra parte, el nivel existencial concierne a nuestro sentido básico de la existencia, al significado de la vida, al enfrentamiento a la soledad y a la muerte y la experiencia central de ser-en-el-mundo. Juntos, estos dos niveles constituyen nuestra identidad.

En el nivel de la «Mente», el individuo se vivencia como conciencia pura.

El psicoanálisis supone que los seres humanos están incesantemente prisioneros de conflictos mentales que se pueden reducir sin resolverlos jamás del todo. Un Yo fuerte es el distintivo de la salud. La perspectiva transaccional, en la que se considera al ego como un producto ilusorio, un ego fuerte y sano puede ser una ventaja para hacer frente a las exigencias de la vida, pero el concepto transpersonal de la salud va más allá; se busca un cambio de identidad que puede reducir en gran medida el poder de las exigencias del ego.

La psicología profunda de Carl Jung, llamada también psicología analítica se ocupa de los arquetipos y del inconsciente colectivo. Se considera que la psique lleva dentro de sí la capacidad de autocuración y de autorrealización.

El conductismo insiste en la mensurabilidad y la verificación del comportamiento y ha tendido a excluir la consideración de la experiencia subjetiva. El conductismo se ha ocupado principalmente de comportamientos relativamente bastos y fáciles de medir, mientras que a los transpersonalistas les han interesado más estados, actitudes, vivencias y formas de comportamiento más sutiles.

Desde un punto de vista humanista, el individuo sano es autorrealizador y la terapia humanista se dirige en forma predominante a los niveles del ego y existencial.

El enfoque existencial coincide con el transpersonal y con el humanista en la preocupación por la búsqueda del significado y del propósito, en la confrontación con la soledad y la muerte, la necesidad de opción y de responsabilidad y las exigencias de autenticidad. Participa de la opinión de que con nuestras creencias creamos nuestra realidad.

La psicoterapia transpersonal tiene limitaciones. Sus fundamentos empíricos son inadecuados, pues no se han hecho suficientes estudios científicos.

.-.-.-

Los psicólogos transpersonales se han nutrido principalmente fuera de la psicología norteamericana. Hay mucha influencia del budismo, el sufismo, el esoterismo cristiano y judío, y el yoga.

Un supuesto básico de la psicología transpersonal es que **en nosotros hay algo más que nuestra personalidad**. La personalidad es la sensación que tenemos de una identidad aparte. Y tal vez no sea lo central.

Uno de los objetivos terapéuticos es «alinearse» la personalidad en el marco de la totalidad del sí mismo para que funcione de manera adecuada.

Los **dramas personales** son pautas de comportamiento predecibles, repetitivas y complejas, que interfieren con un funcionamiento pleno. Una técnica terapéutica para el manejo de los dramas personales es hacer saber a la persona que el terapeuta está observando su drama personal sin por ello confundir al autor o autora con el actor o actriz.

Otra técnica es aprender a usar la «conciencia testigo»; el «testigo» es aquella parte de nosotros mismos que observa nuestras acciones sin elogiarlas ni reprobarlas (Gurdjieff).

Si el terapeuta no se identifica con el sufrimiento, esto puede ser el primer paso para que el cliente lo elimine de su repertorio.

Las terapias transpersonales difieren en su forma de considerar al sí mismo tanto si lo consideran uno como múltiple.

La gente que llega a la terapia raras veces quiere cambiar; más bien ven el cambio como una "pérdida". Quieren que les alivien del sufrimiento. Se identifican con una neurosis. La posición transpersonal acepta la resistencia de la personalidad al cambio. No se puede perder ningún comportamiento; sólo se puede extinguir temporalmente, del mismo modo que no se puede arrancar de raíz ningún complejo que se remonte a la infancia, sino reducir sus efectos al mínimo. Se trata de hacer conscientes las situaciones traumáticas en vez de dejar que sigan siendo inconscientes. Se busca permitir que la personalidad entera ejerza cada vez menos influencia sobre las actividades cotidianas del individuo.

Se busca también que los pacientes entiendan la diferencia entre **deseo** y **ansia**. El deseo es natural. El ansia se da cuando no se puede satisfacer el objeto del deseo. El sí mismo, tal como lo describen todas las teorías transpersonales, no desea; la personalidad es la única capaz de desear.

El objetivo de la terapia es la autorealización, disfrutar del mundo, pero sin apegarse a él, servir al prójimo, pero sin convertirse en una lapa.

Los síntomas mentales y físicos están interconectados de tal manera que no es realista seguir manteniendo la actual dicotomía entre la medicina mental y la física. El cuerpo es un subsistema de la mente. Se supone también que la mente es un subsistema del cuerpo. Dos corrientes convergentes, hacia una medicina "holista" o "integral".

.-.-.-

Algunos objetivos de la terapia:

Uno de ellos es desarrollar la capacidad de asumir cada uno la responsabilidad de sí mismo en el mundo y en las propias relaciones.

Se puede suponer también que la persona sana es capaz de experimentar o vivenciar toda una gama de emociones al tiempo que se mantiene relativamente desapegada del melodrama personal.

Otro objetivo es capacitar a cada persona para que satisfaga de manera adecuada sus necesidades físicas, emocionales, mentales y espirituales de acuerdo con las preferencias y predisposiciones individuales.

El terapeuta no cura la dolencia del paciente, sino que capacita al cliente para que este conecte con sus recursos interiores y deje trabajar al proceso natural de curación o de crecimiento.

El reconocimiento de la naturaleza subjetiva de las propias creencias y el hecho de someterlas a un examen más riguroso pueden permitir que el cliente se desprenda de las limitaciones y restricciones de la percepción que él mismo se ha impuesto.

La psicoterapia transpersonal puede trabajar directamente sobre la conciencia con el fin de alterar el contexto dentro del cual se vivencia la vida, más que intentar cambiar el contenido de la vivencia.

El contexto transpersonal queda totalmente determinado por las **creencias, valores e intenciones** del terapeuta. El estado de conciencia del terapeuta tiene un efecto profundo. Si el terapeuta no cree que tal cambio sea posible, su propia incredulidad se convierte en un obstáculo. Todos los pensamientos, creencias y valores afectan directamente a este proceso, independientemente de que se expresen o no abiertamente.

El proceso no se ocupa de la solución de problemas per se, sino de la creación de condiciones en que se posibilite la solución.

El contenido transpersonal incluye cualquier experiencia o vivencia en la cual un individuo trasciende las limitaciones de la identificación exclusiva con el ego o con la personalidad. El contenido transpersonal incluye también los ámbitos mítico, arquetípico y simbólico de la experiencia interior. La meta de la terapia no es la obtención de la experiencia transpersonal per se.

Es posible que los sistemas de creencias se vean sometidos a un intenso examen y que sean descartados o revisados, según sea apropiado.

El contenido de la terapia nunca es exclusivamente transpersonal. En el nivel del ego afronta los problemas de enfrentamiento con la vida y de obtención de lo que uno quiere en el mundo, mientras que la terapia en el nivel existencial se ocupa predominantemente de cuestiones de autenticidad, significado y propósito. En el nivel transpersonal, la terapia enfoca la posibilidad de trascendencia.

La psicoterapia en el nivel del ego puede ser considerada como una etapa del desarrollo interesada por la identificación. Es probable que al cliente le preocupe intensificar la fuerza del yo, elevar la autoestima y desprenderse de pautas negativas. Una segunda etapa del proceso del despertar transpersonal es la desidentificación, a nivel existencial, desidentificarse de roles, posesiones, actividades y relaciones, una especie de muerte del ego.

La etapa de la autotrascendencia, es aquélla en la cual todo melodrama personal pierde importancia. En este punto uno ya no se sigue vivenciando como totalmente aislado, sino como parte de algo más amplio, conectado a la totalidad.

Aun cuando una persona haya conseguido desidentificarse con éxito de los roles del ego derivados de su posición en el mundo y de los diversos estados mentales, es posible que siga todavía supeditada a identificaciones arquetípicas como pueden ser las de sanador, sabio, maestro, etc. En tanto que símbolos que señalan más allá de sí mismos, los **arquetipos** son los señaladores finales de la percepción, directa y sin imágenes, de la conciencia transpersonal, y también las barreras últimas que nos separan de ella.

.-.-.-

Abraham Maslow contrastó repetidamente la **motivación de la deficiencia** y la **motivación del crecimiento**.

La terapia de autorrenovación, se ocupan principalmente de la motivación de la deficiencia; de reducir las experiencias o vivencias negativas y esencialmente intenta reparar la manera que alguien tiene de ser en el mundo. Cada uno de nosotros elabora maneras de sobrevivir en el mundo, que se convierten en la estructura de nuestra vida.

Hay dos clases de resistencias: una se enfrenta a problemas que ya no son tan poderosos en la vida del cliente, que eran válidos para el niño pequeño. El otro tipo de resistencias intenta controlar angustias que hoy día siguen siendo tan intensas: el miedo a la muerte, a la contingencia, a la responsabilidad, a la condición de separación, a la vaciedad del Universo.

Si el cliente y el terapeuta persisten, emerge una visión nueva de cómo podría ser la vida si la mayor parte de las restricciones se relajaran. Se produce un momento de crisis y el cliente debe afrontar la posibilidad de renunciar auténticamente a las viejas maneras de ser. Se abre ahora la posibilidad de liberarse de la plena identificación con el sí mismo.

El sí mismo es una construcción de nuestra conciencia; no es inmutable. Cada uno de nosotros se construye un sí mismo como registro de quienes hemos sido; y por error confundimos ese registro con una prescripción que establece quiénes podemos ser.

Cuando empiezo a darme cuenta de que mi verdadera identidad es un proceso y no una sustancia fija, estoy al borde de una vaciedad terrible y de una milagrosa libertad. Comenzamos a darnos cuenta de que el mundo que ha sido el sólido cimiento de nuestro ser es igualmente una construcción de nuestra percepción.

Si no soy más que el proceso de mi ser, entonces puedo (más aún, debo) rehacer momento a momento mi vida.

La mayoría de nosotros rara vez estamos presentes en el momento, vivimos como en un sonambulismo.

La insistencia de la terapia en prestar atención a la vida subjetiva es el comienzo de un cambio de amplios alcances.

Se hacen accesibles contenidos mentales de un tipo que con frecuencia se considera inconsciente.

Gran parte del sufrimiento que padece mucha gente puede ser atribuido en no pequeña medida al hecho de que vivimos como exiliados de nuestra tierra natal, el mundo interior de la experiencia subjetiva.

Nuestras identidades son como sujetos, por eso son invisibles. Somos más el ver que lo que es visto. Somos el conocer, no lo conocido. Somos el proceso de percepción, no el contenido de la percepción.

.-.-.-

La evolución de la psicología transpersonal y la difusión de sus ideas y modelos puede tener consecuencias para diversas disciplinas.

Las teorías de la naturaleza humana en general reflejen creencias culturalmente compartidas.

Es posible que una de las tareas más importantes que debemos afrontar sea modificar las creencias culturales hoy dominantes (y limitadoras) respecto de nuestra naturaleza básica y de nuestra relación con el mundo.

Ken Wilber señala las distinciones tradicionales entre el **conocimiento empírico, el racional y el contemplativo**. La psicología transpersonal emplea de manera equilibrada los tres modos.

Nuestros sistemas educacionales, y la sociedad en general, se dirigen casi enteramente al modo de la razón. Se acentúa principalmente la adquisición de datos, y mucho menos el entrenamiento y el desarrollo efectivos de la capacidad de razonar.

.-.-.-

Es posible investigar y trabajar con los importantes fenómenos de los **estados alterados de conciencia (ASCs)** de una manera perfectamente compatible con la esencia del método científico.)

.-.-.-

Cuando un ojo intenta usurpar el papel de cualquiera de los otros, se produce un error categorial. Sensación, razón y contemplación revelan sus propias verdades en sus propios ámbitos. La humanidad, no ha aprendido todavía a diferenciar y separar los ojos de la carne, de la razón y de la contemplación.

En Occidente la espiritualidad quedó desmantelada y sólo se mantuvieron la ciencia y la filosofía. Sin embargo, en el plazo de un siglo también quedó diezmada la filosofía como sistema racional —es decir, sistema basado en el ojo de la mente— por el nuevo empirismo científico. Llegado a ese punto, el conocimiento humano se vio reducido exclusivamente al ojo de la carne. La ciencia se convirtió en cientifismo. No se limitaba a hablar en nombre del ojo de la carne, sino también en nombre del ojo de la mente y del ojo de la contemplación.

La investigación físico / empírica guiada por el ojo de la carne o sus extensiones será siempre un agregado importante a la psicología transpersonal, pero nunca podrá formar su núcleo, que es objeto solamente del ojo de la contemplación. La psicología transpersonal es una actividad (no una ciencia) específica de ciertos estados, que trasciende el ojo de la carne y el ojo de la razón.

El conocimiento científico no es la única forma de conocimiento.

Todo conocimiento consiste en tres componentes básicos (sea cual fuere el ojo de que se valga):

1. Un ala instrumental o imperativa: una serie de instrucciones: «Si quieres ver esto, haz esto».
2. Un ala iluminativa:
3. Un ala comunal: es el compartir efectivo de la visión iluminativa con otros.

El psicólogo transpersonal ha de intentar no caer en errores categoriales. No debe presentar las intuiciones trascendentes como si fueran hechos científicos empíricos, porque esos hechos no pueden ser científicamente verificados.

La psicología transpersonal puede tener una visión a la vez equilibrada y completa de la realidad; una visión que puede incluir el ojo de la carne, el ojo de la razón y el ojo de la contemplación.

.-.-.-

A medida que la sensibilidad perceptiva humana se incrementa más allá de cierto umbral, vamos trascendiendo el ámbito de nuestra experiencia ordinaria del mundo y de su «realidad» concomitante y

obtenemos una visión fundamentalmente diferente de la naturaleza. Esta visión puede ser obtenida por medio de cualquiera de los modos epistemológicos de adquirir conocimiento: la percepción sensorial, el análisis conceptual intelectual o la contemplación. El incremento de la sensibilidad puede ser obtenido mediante un adiestramiento directo de la percepción, mediante un refinamiento del análisis conceptual, o por la vía de un aumento y sistematización de la percepción sensorial por medio de la instrumentación y la experimentación, como en la ciencia. Pero de cualquier manera que se obtenga, un incremento de la suficiente magnitud revelará un orden de la realidad diferente de aquel al cual nos encontramos acostumbrados. Además, las propiedades así reveladas serán esencialmente más fundamentales y verídicas de lo habitual y mostrarán un grado mayor de comunidad entre las disciplinas. Cabe, pues, esperar que a medida que evolucionen y se vuelvan más sensibles, las disciplinas empíricas descubran fenómenos y propiedades que apunten hacia rasgos comunes y paralelos subyacentes entre las disciplinas y a través de los niveles.

A medida que evolucionan las ramas individuales de la ciencia es posible que vayamos viendo la aparición de grados crecientes de paralelos interdisciplinarios.

Nuestras limitaciones perceptivas habituales tienden a producir, allí donde miremos, deformaciones constantes y que sin embargo pasan inadvertidas.

Nuestro cuadro habitual del Universo, es decir, de la realidad, es fundamentalmente erróneo o ilusorio. La percepción que tenemos de él está coloreada y deformada en una medida que no reconocemos.

El Universo parece ser:

- ✓ no dualista, en oposición a dicotómico;
- ✓ un todo unitivo, en oposición a partes no relacionadas;
- ✓ interconectado, en oposición a formado de componentes separados y aislados;
- ✓ dinámico y en movimiento o fluir continuo, en oposición a estático;
- ✓ impermanente y efímero, en oposición a duradero y permanente;
- ✓ vacío (constituido en gran parte por espacio no sólido y vacío), más que sólido;
- ✓ acausal (pero no anticausal), es decir, que trasciende los modelos tradicionales de la causalidad, puesto que cada uno de sus componentes participa en la determinación de cada acontecimiento (omnideterminismo);
- ✓ sin fundamento y coherente consigo mismo, en tanto que todos sus componentes y mecanismos están interconectados y son interdependientes de tal manera que ninguno es, en última instancia, más fundamental que ningún otro. De aquí que el Universo sea inexplicable en términos de un número limitado de mecanismos fundamentales;
- ✓ estadístico y probabilístico, en vez de seguro;
- ✓ paradójico, más que intelectualmente comprensible, codificable y comunicable en última instancia;
- e
- ✓ inextricablemente vinculado al observador.

Lo que se puede conocer es la interacción entre el observador y lo observado; nunca las propiedades independientes de lo observado solo.

No es necesariamente cierto que la física, las disciplinas de la conciencia y las neurociencias vayan a converger en un nivel común de la realidad.

.-.-.-

La educación transpersonal tiene varios aspectos interesantes:

Acceder a ambos cerebros: izquierdo / derecho. La fantasía parece ser un modo fácil de acceder a las capacidades del hemisferio derecho.

Nuestros planes de estudio actuales tienen como base un cerebro que funciona en frecuencias beta, es decir, en el nivel de la conciencia ordinaria. Puede haber, sin embargo, gamas enteras de capacidades humanas basadas principalmente en otras frecuencias ondulatorias cerebrales.

La biorretroalimentación tiende un puente entre la psicología transpersonal y la psicología fisiológico-conductista. Al captar los procesos corporales y amplificarlos de manera que la persona puede ver lo que sucede en el interior de su cuerpo.

En vez de haber una psicología educacional que sólo tenga en cuenta el hemisferio izquierdo del cerebro, el hemisferio derecho ocupará el lugar que le corresponde. También puede que haya modos de psicología educacional para los niveles alfa, theta y delta de la conciencia; es decir que nuestro actual énfasis en los ritmos beta se mantendrá, pero formando parte de una perspectiva más amplia.

.-.-.-

Cuando el Universo intenta conocerse como totalidad por mediación de la mente humana, algunos aspectos de ese mismo Universo deben seguir siendo desconocidos. Como la mano que puede asir numerosos objetos, pero jamás puede asirse a sí misma o el ojo que puede ver el mundo, pero no puede verse.

Una de las principales razones de que este enfoque del «divide y vencerás» que es el dualismo haya sido tan pernicioso, es que el error del dualismo constituye la raíz de la intelección y, por consiguiente, es imposible desarraigarlo mediante la intelección.

Aunque los hombres de ciencia no se dieron cuenta, habían empezado a levantar, sobre el dualismo cartesiano de sujeto frente a objeto, una metodología de una persistencia tal que terminaría por hacer añicos el propio dualismo sobre el cual descansaba.

Kurt Gödel estableció el «**teorema de la incompletitud**», que incluye una rigurosa demostración matemática de que todo sistema de lógica debe tener por lo menos una premisa que no puede ser demostrada o verificada sin contradecirse.

Ningún sistema de observación puede observarse observando. Además de renunciar a la división ilusoria entre sujeto y objeto, entre ondas y partículas, entre mente y cuerpo, entre lo mental y lo material, la nueva física —con la brillante ayuda de Albert Einstein— abandonó el dualismo del espacio y el tiempo.

Disponemos, pues, de dos modos de conocer básicos, como descubrieron los físicos: uno que ha recibido los nombres diversos de **conocimiento simbólico, por mapas, inferencial o dualista**; en tanto que el otro se ha considerado **conocimiento íntimo, directo o no dual**. Únicamente el modo no dual, es capaz de dar ese «conocimiento de la Realidad».

Los diferentes modos del conocer corresponden a diferentes niveles de la conciencia.

Así pues, mientras estemos utilizando solamente el modo de conocer simbólico y dualista, que separa al sujeto cognoscente del objeto conocido y después alude al objeto conocido con un símbolo o nombre apropiado, nos sentiremos asimismo fundamentalmente distintos del Universo y ajenos a él.

No hay una cosa que se llame Realidad y otra cosa que se llame conocimiento de la Realidad.

Puesto que los modos del conocer se corresponden con niveles de la conciencia, y puesto que la Realidad es un modo particular del conocer, de ello se sigue que la Realidad es un nivel de conciencia. Esto, sin embargo, no significa que la «sustancia» de la realidad sea la «sustancia de la conciencia» ni que los «objetos materiales» estén realmente hechos de conciencia, ni que la conciencia sea alguna vaga nebulosa de algo indiferenciado. Significa solamente que la realidad es lo que se revela a partir del nivel de conciencia no dual al cual hemos llamado Mente. **La realidad no es ideal, no es material, no es espiritual, no es concreta, no es mecanicista, ni vitalista; la Realidad es un nivel de conciencia, y sólo ese nivel es Real.**

No se trata de la doctrina filosófica del idealismo subjetivo, aunque superficialmente fuera posible interpretarla así. Pues el idealismo subjetivo es la posición para la cual el Universo puede ser explicado exclusivamente como el contenido de la conciencia.

Si la realidad es inexpresable, no por eso deja de ser vivenciable. La Realidad y la percepción que tenemos de ella es una y la misma cosa.

.-.-.-

Hay pruebas que demuestran que todas las capacidades preternormales se encuentran latentes en todas las personas: Telepatía, Clarividencia, Retrocognición, Precognición, Psicoquinesis.

Lista de las premisas que hasta hace poco tiempo han estado implícitas en el paradigma científico:

1. Las únicas maneras concebibles de que lleguemos a adquirir conocimiento son mediante sus sentidos físicos y, quizá, por mediación de una especie de almacén de memoria en los genes.
2. Todas las propiedades cualitativas son reducibles, en última instancia, a propiedades cuantitativas; es decir, el color se reduce a longitudes de ondas, el amor y el odio a la composición química de las secreciones glandulares, etc.
3. Hay una nítida distinción entre el mundo objetivo, perceptible para todos, y la experiencia subjetiva.
4. El concepto de la persona interior y libre es una explicación precientífica del comportamiento. La «libertad» es un comportamiento cuya causa los hombres de ciencia no han descubierto todavía.
5. Lo que conocemos como conciencia o percepción de nuestros pensamientos y sentimientos no es, en realidad, otra cosa que un efecto colateral de los procesos físicos y bioquímicos que se producen en el cerebro.
6. Lo que conocemos como memoria es simplemente función de los datos acumulados en el organismo físico, estrictamente comparable al almacenamiento de información en una computadora digital.
7. Por ser la naturaleza del tiempo lo que es, evidentemente no hay manera de que podamos alcanzar un conocimiento previo del futuro.
8. Puesto que la actividad mental es simplemente el resultado de la fluctuación de estados del organismo físico, es completamente imposible que la tal actividad mental ejerza ningún efecto directo sobre el mundo físico exterior.
9. La evolución del Universo y del ser humano se ha producido por obra de causas puramente físicas, mutaciones aleatorias y selección natural. No hay justificación para ningún concepto de un propósito universal o instancia teleológica en la evolución de la conciencia ni en los esfuerzos de la pugna individual.
10. El individuo no sobrevive a la muerte del organismo.

Las principales características de la filosofía perenne:

El ser: en ciertas condiciones el ser humano puede alcanzar una percepción superior, una «conciencia cósmica», estado en el cual tiene conocimiento inmediato de una realidad que fundamenta el mundo fenoménico, bajo la dirección de un centro superior (atman).

La percepción: una persona está literal e ineludiblemente hipnotizada por las sugerencias que ha absorbido de su cultura desde la infancia.

La motivación: La evolución no se ve ya como algo aleatorio, sino dirigido por una conciencia superior y caracterizado por una finalidad.

La potencialidad humana: es ilimitada.

La actitud: una nueva actitud hacia la vida. Un aspecto es el deseo de participar conscientemente, con servicio y esfuerzo, en el proceso evolutivo, en el drama cósmico, en la realización del género humano, Pero el reverso de esto es la aceptación, la elección consciente de lo que es, ya que en un nivel profundo del sí mismo se es lo que uno elige. Con esto se relaciona un desapego.

Estamos cediendo el paso a un orden nuevo, en el cual estarían en juego no solamente el cambio de costumbres populares y de valores de la «nueva edad», sino también un cambio de instituciones y de estructuras de poder y una alteración del orden político y económico.

La orientación ética: Una nueva orientación ética reemplazaría a la fragmentada ética materialista (por ejemplo, del crecimiento y del consumo). Una ética ecológica. Y una ética de la autorrealización que sostiene que el fin propio de toda experiencia individual es el mayor desarrollo evolutivo del sí mismo individual emergente y de la especie humana.

Las instituciones: el sistema general de incentivos (económicos, aprobación comunitaria, aculturación de las costumbres, etc.) fomentaría el comportamiento ecológicamente sano.

La educación: sería función de todas y cada una de las instituciones de la sociedad.

La ciencia: Bajo el nuevo trascendentalismo, la ciencia sería claramente entendida como una indagación moral.

La atención sanitaria: una definición más amplia de la salud como integridad del ser. Como en el caso de la educación, la responsabilidad sería compartida por muchas instituciones.

Las fuerzas de la transformación social han cobrado un impulso impresionante.

.-.-.-

Por detrás del aparente desorden de los eventos aleatorios hay una armonía más profunda.

La transformación industrial ha sido un éxito enorme al lograr un nivel sin precedentes de abundancia material para una mayoría de personas.

La degradación ambiental, la alienación, la decadencia urbana y la inquietud social reflejan la cortedad de nuestra visión del ser humano y del Universo, una perspectiva antropocéntrica.

El ímpetu decadente del paradigma industrial, las influencias de la ecología natural y política que nos está desviando de la trayectoria social definida por el paradigma industrial y la fuerza creciente que va cobrando una nueva imagen de la humanidad, basada en la simplificación voluntaria de los aspectos materiales de la vida, unida a la exploración de sus aspectos interiores y no materiales.