

# Estados alterados de conciencia: otra mirada de la realidad

Altered states of consciousness: another view of reality

COLCIENCIAS TIPO 10. ENSAYO

RECIBIDO: NOVIEMBRE 15, 2012; ACEPTADO: FEBRERO 23, 2013

Julio Cesar Reyes Duarte  
[publica@usc.edu.co](mailto:publica@usc.edu.co)

Fundación para la Filosofía en Colombia

## Resumen

El objetivo del presente ensayo es divulgar, de manera poco habitual, una nueva comprensión de la conciencia, adentrándose en los procesos de selección sensorial, los estados alterados de la conciencia, las formas de percepción de la mente humana, la conciencia mística y los mecanismos de la mente consciente.

## Palabras Clave

Selección sensorial; estados alterados; percepción; conciencia mística

## Abstract

The aim of this essay is to spread, in an unusual way, a new understanding of consciousness, into sensory selection processes, altered states of consciousness, forms of perception of the human mind, consciousness and mystical mechanisms of the conscious mind.

## Keywords

Sensory selection; altered states; perception; mystical consciousness

## I. INTRODUCCIÓN

Detrás de los fenómenos alucinatorios y las diferentes maneras de acceder a estados alterados de conciencia, aparece una hermosa reflexión sobre la experiencia mística y la iluminación que, siendo un estado inusual de conciencia, da como resultado un modo diferente de actuar, sentir y pensar.

Se puede asegurar, apoyado en multitud de evidencias, que existen cinco grandes categorías de clasificación para los llamados estados alterados de conciencia. Dichos estados no corresponden a procesos volitivos o al deseo personal. Siempre están mediados por factores externos al sujeto, y algunas veces precisa de su colaboración. Las cinco grandes categorías son:

- Estados alterados de conciencia que son inducidos por procesos mentales, tales como la hipnosis, la sugestión y el lavado cerebral.
- Estados producidos por la introducción al cuerpo de diferentes tipos de sustancias que alteran la conciencia, tales como drogas psicoactivas, plantas alucinógenas, alimentos y químicos que alteran la conciencia.
- Estados producidos por alteraciones del mundo emocional, tales como choques emocionales o impactos emotivos fuertes.
- Estados alterados producidos por desequilibrios sicosomáticos, como la esquizofrenia, la psicosis, los estados demenciales y las alteraciones síquicas.
- Estados alterados producidos por actividades de tipo espiritual, tales como estados místicos, éxtasis, contemplación y arrobamientos.

En las tres primeras tres categorías, se dispone el sujeto a la experiencia, pero lo que sucede, ajeno a su voluntad, puede causar daños a las estructuras mentales, corporales o emocionales; también es latente la adicción y la dependencia en ellos.

En el cuarto, existen predisposiciones genéticas o alteraciones sicosomáticas que producen manifestaciones llamadas *anormales* de la conducta y la conciencia.

Por último, está la categoría ligada a escuelas o tradiciones místicas, religiosas o esotéricas que corresponde a procesos de acrecentamiento de la conciencia como un crecimiento y no como una dependencia.

## II. LA CONSCIENCIA, ESTADOS ALTERADOS: LA BÚSQUEDA DEL ÉXTASIS

A lo largo de los últimos años se vienen realizando numerosas investigaciones neurológicas en voluntarios de diferentes confesiones religiosas y escuelas esotéricas, en sus momentos de meditación o ejercicios de auto-observación profunda, recuerdos de sí, danzas derviches o gimnasia sagrada, que han revelado cambios en la actividad del cerebro relacionados con la manifestación de un estado de conciencia en el que se describe la extinción del sentido del *yo individual*.

## III. UNA REALIDAD TRASCENDENTE

En la Universidad de Pensilvania los investigadores Andrew Newberg y Eugene D'Aquili, han descubierto que en el estado de meditación profunda se desactivan regiones del cerebro reguladoras de la construcción de la propia identidad, lo que permite que el sujeto se sienta integrado en una totalidad única y trascendente (Newberg, Daquili, & Rause, 2002).

A partir de estas investigaciones y de la consideración de los relatos de las experiencias místicas y trances extáticos suele afirmarse que el cerebro alberga la capacidad de conectar con una realidad que trasciende la de los objetos tanto físicos como mentales. Hoy en día los expertos en neurología, solo hasta cierto punto y dentro de una metodología restringida, han podido explicar uno de los misterios más profundos de la existencia como es el de la conciencia expandida y las experiencias que le corresponden.

## IV. HACIA UN NUEVO HUMANISMO NEURAL

Es imprescindible conocernos a nosotros mismos; conocer quiénes somos en nuestra más genuina realidad nos permitirá dar un salto cualitativo positivo en nuestra humanidad.

Estudios cognitivos recientes en el campo de la nueva ciencia llamada *Neuroteología* —ciencia que investiga el componente neurológico de las experiencias místicas—, nos adentran en la idea de que los mecanismos por los que se adquieren, mantienen y transmiten los conceptos y las ideas religiosas, no difieren de los que utiliza el cerebro para adquirir cualquier otro tipo de conocimiento. Ello ha llevado a explorar con más intensidad los fundamentos naturales de la religión y las experiencias extáticas espirituales (Brewermann, 2006; 2007).

Este campo de investigación es relativamente nuevo no tiene más de diez años y la especialidad de estos estudios incluye no solo a teólogos, sino a filósofos, psicólogos y más recientemente a Neurocientíficos.

## V. ¿QUÉ ES LA CONSCIENCIA?

De una manera muy breve se puede decir que la conciencia es la inteligencia de nuestro interior. En el lenguaje ordinario la palabra se utiliza como equivalente de la palabra inteligencia (en el sentido de actividad mental). En realidad, la conciencia es una forma particular de *darse cuenta* en el hombre: darse cuenta de sí mismo, darse cuenta de quién es, de lo que siente o piensa o de donde se encuentra.

Existe un grado de conciencia que es en el que nos encontramos en este momento, el estado en el cual trabajamos, hablamos, nos imaginamos a nosotros mismos como seres conscientes. Realmente debería de llamarse este estado como conciencia relativa o duermevela.

En el estado de conciencia relativa podemos tener chispazos de autoconciencia pero si queremos tener periodos más prolongados de autoconciencia necesitaremos nuestra acción voluntaria.

Si se le pregunta a un hombre si es o no consciente, responderá que él es consciente y que es absurdo decir lo contrario porque *te oye* y *te entiende*. Este es un ardid de la naturaleza, porque la pregunta o puntualización le ha hecho vagamente consciente por un momento. Al instante la conciencia habrá desaparecido. En realidad, la adquisición de la auto conciencia representa un trabajo largo y arduo ¿Cómo puede un hombre estar de acuerdo con este trabajo si piensa que ya posee la misma cosa que se le promete como el resultado de largo y arduo trabajo?

Aunque no tengamos control sobre nuestra conciencia, tenemos cierto control sobre nuestro pensamiento acerca de la conciencia y podemos construir nuestro pensamiento de forma tal que produzcamos conciencia; o sea, podemos inducir a la conciencia.

Es importante decir que la conciencia se enriquece con la atención voluntaria.

Un tema debatido hoy es el referente a la determinación de la conducta. Nuestra experiencia fenomenológica y el orden social se fundamentan en la persuasión de que somos libres y responsables. Pero en las psicologías transpersonales, como el cuarto camino de Gurdjieff

(Ouspenski, 1949), el sufismo, el budismo zen o Carlos Castañeda, nos dicen que nuestra conducta esta robotizada, que vivimos nuestra vida pensándola y poco nos comunicamos con nuestros sentimientos y nada nos ocupamos de nuestro cuerpo físico, no lo escuchamos.

Una definición de los diferentes grados de conciencia en el ser humano se presenta a continuación:

El primer estado, el más bajo, es el de *dormido*. El hombre está rodeado por sueños, imágenes subjetivas, reflexiones y sensaciones de tensión revoloteando por su mente.

El segundo grado de conciencia llega cuando el hombre se despierta. Este estado es en el que nos encontramos ahora, es cuando trabajamos, hablamos, cuando conversamos de asuntos sublimes, participamos en política, nos imaginamos a nosotros mismos como seres conscientes. Normalmente lo llamamos conciencia de vigilia pero realmente debería de llamarse conciencia relativa.

El tercer grado es la conciencia de sí o conciencia de su propio ser. Nuestra ciencia y nuestra filosofía han pasado por alto el hecho de que no poseemos este estado de conciencia y que, por sí solo, nuestro deseo es incapaz de crearlo en nosotros mismos, sin importar cuán clara sea nuestra decisión. Este estado significa moverse hacia adentro, recordando que se existe; se le saborea cuando el *yo* que mira a través de la ventana de su cuerpo lo hace separadamente, cambiando una postura del cuerpo, un gesto, una mirada, etc. La práctica de frenar los pensamientos, la lucha contra la imaginación y la charla interior ayuda muchísimo al auto recuerdo.

El cuarto grado de conciencia, llamado conciencia objetiva, es el resultado de un crecimiento interior y de un largo y difícil trabajo sobre sí. En este nivel de conciencia vemos que todo lo que criticamos está en nosotros; las personas se transforman en espejos para nosotros y nos convertimos en espejos para ellas, en este estado veo y conozco el ser de todas las cosas.

Cuando esta conciencia se manifiesta es una especie de lluvia de oro sobre la cabeza, hombros, columna vertebral, todo *tu* ser vibra inundado por una gracia luminosa. Después de lograr este contacto con *tu* ser, nunca se vuelve a ser el mismo de antes; el cuerpo habrá cambiado de densidad, se habrá abierto una puerta.

Cierto proceso en la naturaleza de tipo biológico-

cultural desarrolló el estado cotidiano de nuestra consciencia y nos separó de los animales al darnos un concepto de nosotros mismos, al hacernos conscientes de que teníamos consciencia. Pero en virtud de ese proceso también nos encontramos separados de esa unidad orgánica de los animales con el mundo natural.

En nuestro estado natural de consciencia, arrojamos hacia afuera la consciencia de nuestra afinidad con la creación, de nuestra unión con el universo.

Pero si en condiciones normales estamos en un estado de represión sensorial, resulta de similar importancia dentro del estudio de la consciencia notar que la capacidad del hombre para modificar o corregir sus procesos sensoriales significa que también es capaz de exagerarlos o expandirlos a un nivel de sensibilidad animal, así como de inhibirlos.

Esto es lo que parece suceder en muchas experiencias de éxtasis, en las que el sujeto se hace hipersensible a todo tipo de estímulos.

En el éxtasis el hombre regresa a su situación primitiva. Pero ese regreso es de un nivel superior. Es un círculo (revolución) y una progresión lineal (evolución). Una espiral ascendente. El hombre vuelve a obtener su condición primitiva pero en vez de ser inconsciente de ello como sucede con los animales, es súper consciente de ello. Y resulta paradójico que al recuperar su naturaleza animal, el hombre se convierta en Dios.

En términos neurocientíficos, la iluminación mística o un estado alterado de consciencia parece conllevar una remodelación de las redes neurálgicas. Mientras antes había áreas del sistema nervioso del cerebro que estaban desconectadas, en la *iluminación* hay un trasvase que da como resultado una integración de las vías nerviosas mediante las cuales pensamos y sentimos.

## VI. ¿CUÁL ES EL ESTADO MÁS ALTO DE LA CONSCIENCIA?

Para San Pablo, es la paz que trasciende el entendimiento; en el budismo Zen le corresponde el término Satori o Kensho; en yoga, se le llama *Samadhi*; en el Taoísmo, el equilibrio absoluto, el *Tao*; Abraham Maslow creó para él, el término *experiencia plateau*; los sufis hablan de *Fana*, cuando baja la *Baraka* o energía; Gurdjieff lo denominó *Consciencia objetiva*; los Quakeros, y la mayoría de las órdenes esotéricas modernas, lo llaman *luz interior*; Jung la definía como *individualización* (Grau, s.f.).

Pero cualquiera que sea el nombre de este fenómeno, tan viejo y tan conocido (i.e., iluminación, liberación, experiencia mística etc.), se relaciona con un estado de consciencia radicalmente diferente de nuestro entendimiento normal, de nuestra consciencia despierta de nuestro mente de todos los días.

Todos están de acuerdo en que se trata del estado más alto de la consciencia: una percepción auto-transformadora de la unión total de uno con el infinito. Es una experiencia, de intemporalidad, de eternidad y de unidad ilimitada con toda la creación. Es una redefinición del yo, del Ser.

El yo equivale a toda la humanidad, toda la vida y el universo. Las fronteras tradicionales del ego se rompen. El ser se integra con lo que Sri Aurobindo (1949) llama la *supermente*, el ser se hace desinteresado y el ego parece solo una ilusión.

## VII. ¿CÓMO PUEDE LLEGAR UNA PERSONA AL MÁS ALTO ESTADO DE CONSCIENCIA?

Existen múltiples puertas para entrar en el mismo cuarto. Algunas de ellas han sido descubiertas, tales como las danzas, el ayuno, la auto-tortura, el shock eléctrico, el aislamiento sensorial, la fatiga extrema, el orgasmo sexual, el yagé y el peyote, el *Latiban* del *Subud*, las meditaciones dinámicas de Osho (2004), los ejercicios especiales de respiración, etc.

Hay otras puertas que exigen una gran disciplina y esfuerzos voluntarios como son los métodos de Gurdjieff y Castañeda entre otros. Estos enfoques más sistemáticos requieren un trabajo interno más disciplinado, consistente en ejercicios de atención profunda, recuerdos de sí, y el establecimiento de una conexión de los diferentes centros funcionales como el intelecto, el sentimiento y el cuerpo, a través de la gimnasia sagrada, las danzas de oración, el yoga, el *tantra* sexual y otras formas de meditación.

Entre las dificultades para alterar la conciencia se pueden mencionar la cultura y los sentidos cegados de muchas maneras; en general podría decirse que los hombres y mujeres se encuentran en un estado de represión sensorial.

## VIII. MANIFESTACIONES FÍSICAS DE LA CONSCIENCIA

Al estar conscientes, el estado místico se encuentra más allá de las palabras y es altamente emocional. El intelecto y la intuición se unen y dan como resultado una nueva

condición de ser. A nivel bioquímico en términos de neuronas hay una descarga electroquímica a través de la sinapsis y haces moleculares que cubren las membranas.

No hay forma lingüística capaz de comunicar las experiencias de luz, color, sonido éxtasis.

Se establece una conexión entre cuerpo y mente y se manifiesta un gran sentimiento en forma de energía muy alta (arrobamiento místico). Se siente una gran vibración o una sensación o presencia que da un sentimiento de estar conectado con algo superior.

Solo cuando estas energías cooperan y hacen el amor entre sí, algo nuevo puede surgir y ese algo es la consciencia. Por energía de la mente se entiende *atención* y por energía de cuerpo *los diferentes grados de la sensación*. Cuando estamos en estado de presencia se trata de una conjunción de la atención y de la sensación. Cuando se trata de *abrir el cuerpo y la mente hacia arriba* surge una energía fina que desciende desde arriba de la cabeza dentro del cuerpo, bajando especialmente por la espalda.

Se debe mantener una apertura y dejar que la energía siga su propio movimiento. La energía sexual puede ser usada en este trabajo interno pero solo cuando se está muy avanzado. Lo que importa en realidad es ver, no leer, ni pensar. Wittgenstein (1922) dijo en un momento de comprensión: *no piensen, miren*, es necesario ser un verdadero científico de lo interior. Es necesario mantener clara la intención y no perderse en la erudición, la pedantería o la explicación: hay que conocer directamente lo que es.

Debemos mantenernos siempre en consciencia aunque sea un poco, siempre intentar algo cuando hablemos, caminemos o hagamos algo mantengamos una pequeña sensación. Todos estamos aprisionados en nuestras posturas físicas, actitudinales, y en las consiguientes posturas emocionales y mentales. Las ideas son necesarias, de otro modo estaríamos atrapados por las impresiones solamente y ellas, por sí mismas, no son suficientes. Debemos tener una acción deliberada y encontrar la manera de conectarnos mientras trabajamos a un ritmo normal.

## IX. REFLEXIONES

Si me conozco a mismo soy el actor y el espectador. Eso ya no es conocimiento sino consciencia pura. Podemos tener un propósito desde el conocimiento y muy pronto lo olvidamos, esto es por que dejamos de ser conscientes de él, no tenemos la suficiente consciencia

para mantenerlo, necesitamos de nuestra voluntad para culminarlo; nuestra múltiples voluntades van en direcciones diferentes y opuestas, la atención se desparrama de infinitas maneras y la combinación de consciencia, voluntad y atención nunca se logran.

La parte intelectual es el asiento de la consciencia; la parte emocional es el asiento de la voluntad; la parte corporal es el ancla para lograr una mejor atención. Es importante darse cuenta del hecho de la presencia de lo superior; de otro modo, uno depende exclusivamente de los recursos de su propio ego.

## X. REFERENCIAS

- Aurobindo, S. (1949). *Life Divine*. Twin Lakes, WI: Lotus Press
- Drewermann, E. (2006). *Breath of life. The brain. Modern neurology and the question of God* [Vol. 1]. Siegen, Alemania: Patmos
- Drewermann, E. (2007). *Breath of life. The brain. Modern neurology and the question of God* [Vol. 2]. Siegen, Alemania: Patmos
- Grau, J. (s.f.) Los Aucas ¿salvajes o místicos? En *Caminos que me llevaron a Anatheorisis* [en línea]. Recuperado de [http://www.grau-anatheorisis.com/frames3/caminos\\_02.htm](http://www.grau-anatheorisis.com/frames3/caminos_02.htm)
- Gurdjieff, G.I. (1973). O. Hartmann [Comp.]. *Views from the real world* [Perspectivas desde el mundo real]. Londres, UK: Routledge & Kegan Paul
- Newberg, A., Daquili, E. & Rause, V. (2002). *Why god won't go away*. New York, NY: Random House
- Osho. (2004). *Meditation: the first and last freedom*. New York, NY: Martin's Griffin
- Ouspensky, P. (1949). *Search of the Miraculous*. San Diego, CA: Harcourt
- Wittgenstein, L. (1922). *Tractatus Logico philosophicus*. Londres, UK: Routledge & Kegan Paul

## CURRÍCULO

*Julio Cesar Reyes Duarte*. Fotógrafo publicitario, realizador de comerciales y actual Director de la Revista Colombian Trade.