

El Entrenamiento de los Estados

Hay estados que se desvanecen con la misma celeridad y espontaneidad con que aparecen. Hay subidones repentinos, somnolencias inesperadas y viajes imaginarios imprevistos. Pero también es posible *adiestrarse* a entrar en estados superiores de conciencia y convertir a esa práctica en una dimensión habitual de nuestra experiencia vital. Eso es precisamente lo que, durante miles de años, han estado haciendo los maestros de las grandes tradiciones espirituales, dejando, a su paso, un largo rastro de validaciones experimentales interculturales.*

El ejercicio reiterado de acceder a *estados* más elevados durante largos periodos de tiempo puede (aunque tal cosa no necesariamente ocurra siempre) acelerar el desarrollo que conduce a los *estadios* más elevados. Uno de los beneficios fundamentales de la Práctica Integral de Vida es que nos ayuda a desarrollar la capacidad de acceder a esos *estados entrenados de conciencia*.

La Práctica Integral de Vida recurre, pues, a la sabiduría colectiva acumulada por las escuelas y tradiciones espirituales de toda la humanidad. Estas tradiciones son las depositarias del saber colectivo acumulado por los caminos universales de la profundidad y el despertar. Ellos no han enseñado el modo de trascender la tendencia común de la atención a quedarse atrapada en la experiencia estrictamente física y en un rango limitado del pensamiento y de las emociones, y a establecer y cultivar una relación también más sana, libre y consciente con la experiencia sutil. Ellas saben el modo de cultivar e ir más allá del Testigo silencioso y tranquilo de toda experiencia. También conocen profundamente los retos y las complejidades de las aventuras y de los viajes que llevan a diferentes tipos de seres humanos a atravesar esas profundidades, en relación con el yo, Dios, los demás y el mundo. Y también han ido acumulando un rico acervo de herramientas y técnicas para transitar ese camino de manera segura y eficaz. La PIV apela libremente a ese conjunto de recursos, del mismo modo que la práctica avanzada utiliza los medios hábiles atesorados por las grandes tradiciones espirituales.

* La investigación moderna parece corroborar los antiguos métodos y evidenciar que el practicante puede estabilizar el acceso a determinados estados elevados *como si de estadios se tratara*, es decir, aprendiendo a entrar de manera consciente e intencional en el sueño, en el sueño sin sueños y en otros estados, incluyendo los estados cumbre de conciencia. Nosotros les llamamos “estadios de los estados” y los diferenciamos de los “estadios de las estructuras” que jalonan la emergencia de las capacidades duraderas (como por ejemplo, la visión esmeralda del mundo o la inteligencia emocional turquesa). Los estadios de los estados suelen asociarse al entrenamiento contemplativo porque, gracias a prácticas como la meditación, uno aprende a estabilizar el acceso a los estados **místicos** más elevados de conciencia. La experiencia de los estados más elevados tiende a acelerar el desarrollo hasta los niveles más elevados de conciencia pero no existe, entre ellos, vínculo causal alguno. El entrenamiento meditativo no modifica necesariamente el *nivel* de cualquier otra línea evolutiva. Nadie se extraña, por ejemplo, en este sentido, de que el meditador avanzado pueda presentar un desarrollo limitado de las líneas interpersonal o matemática.