

LOS ESTADOS DE CONCIENCIA

Antes Hemos dicho que los cinco elementos fundamentales del modelo integral se hallan ahora mismo disponibles en su conciencia. Lo que sigue es, por tanto, en cierto modo, una visita guiada a su propia experiencia. Le invitamos, pues, a que nos acompañe y tome buena nota de algunos de los rasgos característicos de su conciencia presente.

Algunos de esos rasgos se refieren a las realidades subjetivas que ocurren en su interior, otros tienen que ver con las realidades objetivas que acontecen en el mundo y otros, por último a las realidades colectivas comunes que todos compartimos.

Comenzaremos ahora nuestra revisión con las realidades subjetivas, es decir, con los estados de conciencia.

Todo el mundo está familiarizado con los grandes **estados de conciencia**, a saber, la vigilia, el sueño y el sueño profundo. Ahora mismo, usted se encuentra en un estado vígilico de conciencia (o quizás, si está fatigado, en un estado de ensoñación). Hay muchos tipos diferentes de estados de conciencia, entre los que cabe destacar los *estados meditativos* (incluidos por el yoga, la oración contemplativa, la meditación, etcétera), los *estados alterados* (inducidos por drogas, por ejemplo) y una amplia diversidad de *experiencias cumbres* (muchas de las cuales puede desencadenarse por experiencias intensas tan diversas como hacer el amor, pasear por la naturaleza o escuchar buena música).

Las grandes tradiciones de sabiduría (como el misticismo cristiano, el hinduismo vedanta, el budismo vajrayana y la cábala judía) sostienen que los tres estados naturales de conciencia -vigilia, sueño y sueño profundo sin sueños- encierran, siempre y cuando sepamos usarlos correctamente, un verdadero tesoro de sabiduría y de despertar espiritual. A menudo creemos que el estado onírico es menos verdadero, pero ¿qué sucede en el caso de que entremos despiertos en el sueño? ¿Y qué ocurre si hacemos lo mismo en el sueño profundo? ¿Tiene todo ello algo interesante que enseñarnos? ¿Cómo podemos saberlo si ni siquiera lo hemos intentado? En un sentido muy especial, exploraremos estos tres grandes estados naturales de vigilia, sueño y sueño profundo, y nos daremos cuenta de que pueden abarcar un amplio espectro de la iluminación espiritual.

Todo el mundo experimenta, en un nivel mucho más simple y mundano, estados de conciencia que, en ocasiones, proporcionan una motivación y un

significado muy profundos, tanto para uno mismo como para los demás. Y por más que, en determinadas situaciones, los estados de conciencia sean un factor secundario, lo cierto es que ningún enfoque integral puede permitirse ignorarlos. Cuando utilizamos un SOI, sin embargo, nos vemos impulsados automáticamente a tener en cuenta todas esas importantes realidades subjetivas. Éste es un ejemplo del modo como un mapa –en este caso el SOI o mapa integral- puede ayudarle a descubrir un territorio... cuya existencia tal vez incluso ignorase.