

LOS ESTADOS DE LA CONCIENCIA

Artículo escrito por Aimar Rollán

Tradicionalmente la filosofía védica, concretamente el Advaita Vedanta, diferencia **cuatro estados de conciencia en el ser humano**. La psicología moderna nos habla de otro estado más; por lo tanto, en este ensayo veremos **5 tipos de conciencia**.

¿Qué es la conciencia? Pueden dársele muchas definiciones, pero yo voy a darle una personal sin temor a equivocarme: "**La conciencia es la creación más preciosa del Universo**", la conciencia **es el don** más maravilloso que posee el ser humano.

Estados de la conciencia

La conciencia es **eso que nos hace darnos cuenta de las cosas**, que nos hace ser autoconscientes; es **donde situamos nuestro Yo pensante**, y es también lo que más tememos perder, más aún que nuestro mortal cuerpo físico. A continuación, veremos los susodichos estados:

- **El estado de vigilia**: Este es sin duda el más conocido. Para muchos, desgraciadamente, el único conocido. El estado de vigilia es nuestro **estado de conciencia "normal"**, el que tenemos cuando estamos "despiertos" en condiciones normales. Obsérvese el uso irónico de las comillas en mis escritos.

- **El estado de sueño con ensueños:** ¿Cuándo soñamos con sueños, de dónde provienen los sonidos, sabores, colores, tacto, emociones y pensamientos? He tenido numerosos sueños tan lúcidos en los que la "realidad" me parecía esa. He tenido sueños en los que han pasado años de tiempo relativo, en los que he pensado, sentido emociones, e incluso amado... Tales sueños se desvanecieron al volver al estado de vigilia. Es evidente que no eran "reales", pero sí había **una cosa muy real: que yo lo viví de forma consciente en primera persona y en tiempo presente.**

- **El estado de sueño profundo:** ¿Dónde estamos cuando soñamos de forma profunda? ¿Qué es de la conciencia en tales estados? A este estado también se le llama **estado de inconsciencia**. Lo cierto es que es un misterio lo que sucede durante el sueño profundo; algunos dicen que la conciencia se reúne con lo afín a ella; que **volvemos "a casa"** por las noches para beber el maná que nos permite regenerarnos. No lo sé.

- Los **estados alterados de conciencia:** Aquí hay dos categorías.

1. **Patológicos:** Debidos a **enfermedades o daños cerebrales:** Locura, alucinación, paranoia, esquizofrenia, etc. **La conciencia es incapaz de diferenciar** los objetos percibidos por los 5 sentidos de los producidos por la mente subconsciente.
2. **Inducidos:** Todos aquellos que son provocados por la **ingesta de sustancias psicotrópicas** o por el **efecto de una mente poderosa** capaz de generar hipnosis.

Ninguno de estos estados es deseable, dicho sea de paso, y si hay que justificar el uso de drogas por muchísima gente, es porque en el fondo, tras esa actitud escapista, tratan de alcanzar el "cuarto estado", el que a continuación veremos.

- **El estado de supra consciencia**: Conocido como el "**cuarto estado**", o el estado de *Turiya*. Este es el **estado meditativo por excelencia**, el que se alcanza raras veces. Cuando un meditador dice: "voy a meditar", y se pone en la postura del loto con cara de iluminado, en realidad está diciendo: "Voy a ver si medito", porque insisto, raras veces se alcanza este estado.

Dicen algunos sabios, que **el estado meditativo es el mismo que el estado de sueño profundo, pero de forma consciente**. Dicen también que la dualidad desaparece cuando se da este estado de consciencia, que **todo es UNO**. Dicen los más sabios que **uno se ve a sí mismo cara a cara cuando logra este estado**, "y lo comprende todo", o casi todo...

Mis mayores experiencias meditativas han sido breves (en duración y en frecuencia), pero me han bastado para seguir con mi búsqueda infatigable. He sentido, durante fracciones de segundo, como el tiempo y el espacio se desvanecían mientras una oleada de dicha me bañaba hasta el último poro de mi ser. **El cuerpo desaparecido de mi consciencia, la respiración casi detenida, la conciencia expandida hasta su paroxismo...** Sentí una única **conciencia universal** cuyos poros éramos cada uno de nosotros, los seres (tanto conscientes como autoconscientes en mayor o menor grado).

No había nada y lo había todo... Soy incapaz de seguir describiendo tal estado pues mi lenguaje resulta muy limitado, pero deseo que todos los seres lo alcancen alguna vez y puedan experimentarlo, conocerlo y tal vez realizarlo.

Durante el estado de vigilia la conciencia está amarrada (una palabra excelente para describir esto) **al cuerpo físico y a la mente**. Durante el sueño con ensueños la conciencia está amarrada a la mente. Durante el sueño profundo... *Mysterium Magnum*. Durante los estados alterados de conciencia, a cuerpo y mente indiscriminadamente. **En el estado supra consciente la mente suelta las amarras del cuerpo y de la mente y el observador** (el yo supra consciente) puede contemplar su **verdadera naturaleza**.

Podéis deducir ya, que la **meta última de las técnicas de Yoga es alcanzar el estado de Turiya, el de meditación**. No meditar y cantar mantras y visualizar el amor cósmico (imágenes estereotipadas del Yoga), insisto; sino desamarrarse y dar el salto cuántico.

La ciencia llega hasta el límite de la materia, la filosofía supera ligeramente ese límite, pero esta condicionada por "el círculo no se pasa" de la mente, conocido como "El Guardián del Umbral". El meditador avezado, con coraje, experiencia y ducho en el arte de vencerse a sí mismo tiene la fortuna de adentrarse en tal estado y poder **dar respuesta a la ansiada pregunta:**
¿Quién soy yo?

Quiero, sobremanera, conocerme a mí mismo, saber el por qué de este drama cósmico de la existencia. Deseo ver cara a cara a ese sublime artista cuya humildad le impidió dejar una firma en su creación. No sé casi nada... Cada día mi ignorancia me fustiga más, pero sé, o intuyo, no me preguntéis cómo, que **tales respuestas se hallan en el "cuarto estado de la conciencia", en el Turiya, en el Reino del Uno sin Segundo.**

