

Blanca Valle Hernández: Estados no ordinarios de consciencia, una vía y posibilidad para la expansión de la consciencia.

(Utilidad y/o aplicación de los contenidos de dichas experiencias en el desarrollo transpersonal).

Introducción

La motivación de este tema:

I. Acerca de los estados no ordinarios de consciencia.

Un paseo por definiciones

La Entrevista

II. Lo transpersonal y expansión de la consciencia.

III. De mi experiencia en estados no ordinarios de consciencia

Un poquito de historia

¿Qué he aprendido?

Las primeras lecciones

Nudos corporales

Las tareas

Las señales. Símbolos y mitos.

La orientación, dirección cardinal

Cómo aprovechar estas experiencias.

El camino recorrido

Nuevas vías, nuevos proyectos

Breve conclusión

Anexos

Estados no ordinarios de conciencia, una vía y posibilidad, para la expansión de la conciencia.

(Utilidad y/o aplicación de los contenidos de dichas experiencias en el desarrollo transpersonal).

Introducción

La motivación de este tema:

La verdad es que fue sugerida por José María Doria, al exponerle mi inquietud en esos momentos por contenidos que aún resonaban y se presentaban o manifestaban a través de ciertos hechos o sincronicidades, relacionados con mis últimas incursiones en estados no ordinarios de conciencia, inducidos por hongos (en la sierra Mazateca) y peyote (en el desierto de Wiricuta) en México, durante el verano del año pasado (2007).

¿Y qué hago con el tema que ya tenía pensado? (feng shui personal, autoconocimiento a través de la exploración de los espacios, un enfoque transpersonal). Estuve dando vueltas a los dos temas, y en el marco del curso en Kay Zen me di cuenta que había una estrecha relación en el hecho de abordar un trabajo creativo, o re-creativo, de desarrollar un tema y que además obedecía al propio proceso de cambio que emergieron en dichas experiencias en México.

Reconocer, aceptar y abordar este proceso de cambios personales comienza a tener más movimiento e intensidad durante el curso de terapeutas, en el cual me apoyo con toda confianza al igual que con la terapeuta recomendada por la misma escuela, lo cual por cierto me confirma la importancia de contar con el acompañamiento de un terapeuta en los procesos de crisis.

Así pues, este escrito, forma parte de mi proceso en estos meses, desde que inicié el curso, y expongo la importancia y el nuevo valor que han tenido para mí las experiencias en estados no ordinarios de conciencia, así como el aprovechamiento y seguimiento de sus contenidos. Como ejemplo de uno de éstos, presento la recreación de mi nueva propuesta laboral, enfocada al autoconocimiento a través de la exploración de los espacios, (feng shui con un enfoque transpersonal) con el uso de armonizadores creados como resultados de incursiones en estados modificados de conciencia.

En el campo de la investigación de la conciencia, mi formación teórica y académica es "flaca", así que en este documento incluyo citas de

textos y artículos de investigadores; así como un extracto de un libro y una entrevista de Stanislav Grof, considerado uno de los fundadores de la psicología transpersonal y quien con sus 50 años en la investigación de estados no ordinarios de conciencia aporta una visión amplia y completa al respecto.

I. Acerca de los estados no ordinarios de conciencia.

Un paseo por definiciones

Desde Internet, obtengo esta definición "básica y general":

Estados alterados de conciencia

De Wikipedia, la enciclopedia libre

Un **estado alterado de conciencia** es una condición significativamente diferente al estado común del estado de vigilia atenta, es decir, distinta al estado de ondas beta propio de la fase circadiana en la que estamos despiertos. Esta expresión fue acuñada por Charles Tart y describe cambios inducidos en los estados mentales de un individuo, casi siempre de naturaleza temporal. Un cuerpo de investigación ha sido conducido en trance, un término relacionado en su conjunto referente.

Un estado alterado de conciencia puede llegar accidentalmente por medio de estados febriles, privación de sueño, ayuno prolongado, privación de oxígeno, narcosis de nitrógeno o de un accidente traumático.

A veces puede ser alcanzado intencionalmente por el uso de privación sensorial, privación de sueño, técnicas de control mental, hipnosis, meditación, oración, o disciplinas como el japa (forma de piedad hindú que hace uso de mantras, o yoga).

También puede ser inducido por medio de la ingestión de drogas psicoactivas, como el alcohol y opiáceos, o bien mediante plantas alucinógenas y sus derivados químicos, como el LSD, DXM, 2C-I, peyote, cannabis, mescalina, Salvia divinorum, MDMA, hongos psilocibios, ayahuasca o datura (a veces llamado "túnica de Cristo]]").

Otra forma efectiva de inducir un estado alterado de conciencia es usar una variedad de neurotecnología, tal como Hemi-Sync, psicoacústica, estimulación electroterapéutica craneal y simulación de luces y sonido. Estos métodos intentan inducir patrones específicos de ondas cerebrales y en tanto lo logran, un estado alterado específico.

También de Internet, del sitio: El Busc@dor.

Autor: Berlanda, N.F. (extracto de texto)

“Nuestro cerebro está preparado para captar al mundo de una manera determinada. Se reconoce que existe un estado de conciencia, una estructura, un estilo de organización, para el funcionamiento mental conjunto de uno en cualquier momento dado.

Todo estado de conciencia es un modo arbitrario de elaborar la información, de tomar algunas y rechazar otras, como resultado de ello surge nuestra manera de vivenciar el mundo. Si bien existen restricciones biológicas para las posibilidades de captación de la realidad, no hay ningún estado de conciencia “normal”, biológicamente dado como el estado mental natural óptimo en el que una persona puede hallarse. Nuestro estado ordinario de conciencia es una construcción formada según imperativos biológicos y

culturales a los efectos de manejarnos en nuestro ambiente físico, intrapersonal e interpersonal.

Para nuestra sociedad occidental el denominado estado de vigilia es la forma “normal y única” de percibir la realidad, no así para muchas tribus aborígenes en donde los sueños eran tan reales como la vigilia, a tal punto que fundamentaba su accionar cotidiano de acuerdo a los mismos. Los sueños son uno de los tantos estados no ordinarios de conciencia que podemos experimentar a lo largo de la vida.

A lo largo de la vida experimentamos muchas veces estados no ordinarios de conciencia, ya que diversas situaciones diarias pueden provocarlos. El espectro de estos estados va desde el simple soñar hasta lo que denominamos estado de éxtasis o estado de conciencia cósmica, en donde el sujeto presenta una verdadera identificación con el Cosmos perdiendo todas las fronteras del yo, este estado es común a los místicos de todas las tradiciones y de todas las épocas, pero muchas personas pueden experimentarlo a lo largo de su vida, manifestándose este estado de muy diversas maneras, de distinta intensidad y duración.

“...algunos investigadores han llegado a clasificar 20 estados no ordinarios de conciencia, para ello recurrimos a una parte del trabajo publicado por el investigador Stanley Krippner en el libro “La Experiencia Mística”.

En el anexo 1 de este documento incluyo la clasificación de estos 20 estados.

Por su parte, Stanislav Grof afirma en el capítulo uno, de su libro “La Psicología del Futuro” que :

“...el término *estados no ordinarios de conciencia* es demasiado amplio y general dado que incluye una vasta gama de condiciones que ofrecen poco interés desde la perspectiva heurística y terapéutica que nos interesa”.

La conciencia puede verse profundamente alterada debido a una variedad de procesos patológicos. Entre ellos podemos citar: traumas cerebrales, intoxicaciones producidas por productos químicos venenosos, infecciones y procesos circulatorios y degenerativos del cerebro. Tales condiciones tienen la capacidad de causar profundos cambios mentales y pueden incluirse en la categoría de “estados no ordinarios de conciencia”. Sin embargo, tales daños causan “delirios triviales” o psicosis orgánicas”, estados que son clínicamente muy importantes, pero irrelevantes en relación al tema de nuestra discusión. Por lo general las personas que padecen dichos estados se encuentran desorientadas. No saben dónde están, quiénes son, ni en qué fecha viven. Por otro lado, sus funciones intelectuales se ven considerablemente mermadas y suelen presentar una amnesia relativa a sus experiencias.

En este sentido, Grof considera un subgrupo de estados no ordinarios de conciencia y los señala bajo el término de estados holotrópicos (palabra compuesta que significa “orientado hacia la totalidad” o “que se mueven en dirección a la totalidad”).

“El término sugiere que en nuestro estado de conciencia cotidiano tan sólo nos identificamos con una pequeña fracción de quienes realmente somos. Lo que sucede

bajo los estados holotrópicos es que podemos llegar a trascender los estrechos límites del cuerpo y el ego, y reivindicar nuestra identidad plena”¹

“ESTADOS HOLOTRÓPICOS DE CONSCIENCIA

En los estados holotrópicos, la conciencia experimenta una modificación cualitativa profunda y fundamental. Sin embargo, a diferencia de las condiciones que tienen una causa orgánica, no se ve gravemente dañada. En este sentido, por un lado, permanecemos plenamente orientados en el tiempo y el espacio, es decir, no perdemos completamente nuestra percepción de la realidad diaria mientras que, por otro lado, nuestro campo perceptivo se ve desbordado por el contenido procedente de otras dimensiones de la existencia. Algo que puede ser muy intenso e incluso abrumador. En tales casos, estamos experimentando de forma simultánea dos realidades muy distintas. Nos encontramos “a caballo” entre dos mundos diferentes.

Los estados holotrópicos se caracterizan por los profundos cambios de percepción sensorial. Al cerrar los ojos, nuestro campo visual puede verse invadido por imágenes procedentes de nuestra historia personal así como del inconsciente colectivo. Podemos tener visiones y experiencias que nos comunican aspectos diversos del reino animal o vegetal, escenas de la naturaleza en general o del cosmos. Estas experiencias pueden trasladarnos al ámbito de los arquetipos o a regiones mitológicas. Al abrir los ojos, la percepción del entorno que nos rodea suele verse alterada por claras proyecciones de este material inconsciente. Todo esto también puede ir acompañado de una amplia variedad de vivencias que incluyen también a los demás sentidos: sonidos, sensaciones físicas, olores y sabores diversos.

Las emociones asociadas con los estados holotrópicos cubren un amplio espectro que se extiende mucho más allá de los límites de nuestra vivencia cotidiana, tanto por su naturaleza como por su intensidad. Estas emociones abarcan desde sentimientos de éxtasis, bienaventuranza celestial y “paz que sobrepasa toda comprensión”, a episodios de terror abismal, cólera asesina, profunda desesperación, culpabilidad devoradora y otras formas de sufrimiento emocional inimaginable. La intensidad de estas formas extremas de estados emocionales puede equipararse a las descripciones de los reinos paradisiacos e infernales que aparecen en las escrituras de las grandes religiones mundiales.

Un aspecto particularmente interesante de los estados holotrópicos es el efecto que tienen en los procesos del pensamiento. En ellos, el intelecto no se ve mermado, sin embargo funciona de una forma muy distinta a como lo hace habitualmente. Aunque a veces no confiamos en nuestro propio juicio en los asuntos prácticos ordinarios, en estos estados holotrópicos podemos sentirnos desbordados por la cantidad de información verdadera relativa a nuestra historia personal, las dinámicas inconscientes, las dificultades emocionales y los problemas interpersonales. Del mismo modo, podemos tener revelaciones extraordinarias respecto a diversos aspectos de la naturaleza y del cosmos. La cualidad de estas revelaciones trasciende notablemente nuestra formación intelectual y educativa. Las comprensiones más interesantes a las que se puede tener acceso en estos estados holotrópicos son aquellas que giran alrededor de cuestiones filosóficas, metafísicas y espirituales.

Es posible vivir secuencias de muerte y renacimiento psicoespirituales, así como un vasto espectro de fenómenos transpersonales, como por ejemplo sentimientos de unidad con otras personas, la naturaleza, el universo y Dios. También puede que nos

¹ Stanislav Grof, pág. 22-23, *La Psicología del Futuro*; ed. 2002, Edit. Liebre de Marzo,

adentremos en lo que parecen ser recuerdos de encarnaciones pasadas y encuentros con figuras arquetípicas. Podemos comunicarnos con entidades incorpóreas o visitar paisajes mitológicos. Las experiencias holotrópicas de esta categoría son la principal fuente de los sistemas de las cosmologías, mitologías, filosofías, así como de las religiones, que describen la naturaleza espiritual del cosmos y de la existencia. Estas constituyen la llave de acceso a la comprensión de la vida ritual y espiritual de la humanidad. Nos ayudan a comprender desde las ceremonias sagradas de las tribus aborígenes y el chamanismo hasta las religiones del mundo.”²

Con respecto a los estados holotrópicos de consciencia e historia de la humanidad, Grof afirma que en claro contraste con la moderna humanidad, todas las culturas indígenas sienten gran respeto por los estados holotrópicos. Dichos estados los han utilizado entre diversas razones como principal vehículo en sus rituales y su vida espiritual.

“En el marco de las ceremonias sagradas, los estados no ordinarios de conciencia han desempeñado la función de mediador en el contacto vivencial directo de los nativos con las dimensiones arquetípicas de la realidad, es decir, con las deidades, el mundo mitológico y las fuerzas numinosas de la naturaleza.

Los estados holotrópicos han sido utilizados con la intención de desarrollar la intuición y la percepción extrasensorial, pero también por distintos motivos prácticos.... La importancia de los estados holotrópicos para las culturas antiguas y aborígenes se refleja en la cantidad de tiempo y energía que dedican al desarrollo de la “tecnología de los sagrado” que no son sino procedimientos capaces de alterar la mente e inducir estados holotrópicos con fines espirituales y rituales.³

Ver siguiente cuadro:

² Extraído de: GROF, Stanislav: La psicología del futuro, ed. La Liebre de Marzo, 1ª ed., mayo 2002, pp.22-24

³ Grof, op cit. Págs. 25-26

CUADRO 1.1. Técnicas antiguas y aborígenes que inducen estados holotrópicos

Trabajo directo o indirecto con la respiración (pranayama, bastrika yóguico, la “respiración de fuego” budista, la respiración sufi, el ketjak de Bali, el Inuit o música gutural de los esquimales, etc.)

Tecnologías sonoras (la percusión, los cascabeles, el uso de palos, campanas, gongs, la música, los mantras, el didjeridu...)

Danzas y otras modalidades de movimiento (los giros de los derviches, las danzas de los lamas, la danza trance de los bosquimanos de Kalahari, el hatha yoga, el tai chi, el qigong etc.)

El aislamiento social y la privación sensorial (retiro en el desierto, en cuevas, en la cima de montañas, en lugares nevados, la búsqueda visionaria, etc.)

La sobrecarga sensorial (la combinación de estímulos acústicos y visuales durante los rituales aborígenes, el dolor físico extremo, etc.)

Los medios fisiológicos (el ayuno, la privación del sueño, el uso de purgas y laxantes, sangrías (mayas), procedimientos extremadamente dolorosos (la danza del sol, las subincisiones y las limaduras de dientes de los indios lakotas sioux.)

La meditación, la oración y otras prácticas espirituales (distintas prácticas de yoga, el tantra, las prácticas zen de las escuelas Soto y Rinzai, el Dzogchen tibetano, La oración cristiana de Jesús, los ejercicios de Ignacio de Loyola, etc.)

Los materiales provenientes de plantas y animales psiquedélicos (el hachís, el peyote, el hongo sagrado teonanacatl, la ayahuasca, la iboga, la conocida como Hawaiian woodrose, la ruda siria, las secreciones de la piel del sapo Bufo alvarius y el pez del pacífico llamado Kyphosus fuscus.)

La Entrevista



Entrevista por Cristina Llagostera; Revista Cuerpo Mente, No.170 (2006).

Stanislav Grof es uno de esos nombres indispensables en el estudio de la conciencia humana. Este psiquiatra nacido en la antigua Checoslovaquia lleva 50 años dedicado a la investigación de los estados no ordinarios de conciencia y sus efectos terapéuticos. Sus contribuciones han sentado las bases de la denominada Psicología Transpersonal, una nueva rama de la Psicología nacida a finales de los 60, cuyo nombre significa “más allá de la persona”. Esta corriente defiende que al acceder a ciertos estados de conciencia la persona puede aprender mucho de sí misma, pues surge toda la información que reside en su inconsciente.

En un inicio la investigación de Grof se centró en la terapia con psicodélicos, unas sustancias con alto poder alucinógeno, lo cual le llevó a elaborar una descripción de las etapas del viaje por la psique. Observó que estas sustancias, bien utilizadas, actuaban como amplificadoras del inconsciente y las personas emergían transformadas por lo que habían vivido.

Posteriormente, Grof viajó a Estados Unidos para proseguir con sus estudios y, junto a su esposa Christina, ideó la técnica de la Respiración Holotrópica, como una alternativa legal cuando se prohibió el uso terapéutico de psicodélicos. Este método consiste en una respiración intensa, junto música evocativa y trabajo corporal, que permite acceder a un estado alterado de conciencia. El objetivo es ayudar a la persona a adquirir una mayor comprensión sobre ella misma que le permita vivir con más plenitud.

Autor de múltiples obras y reconocido mundialmente, Grof sigue activo a sus 75 años. Es profesor de psicología en el Instituto de Estudios Integrales de California, e imparte seminarios y conferencias por todo el mundo. Visitó recientemente España con motivo de una formación que realiza sobre Psicología Transpersonal y Respiración Holotrópica. Tuvimos la oportunidad de entrevistarle, y compartió sus conocimientos y experiencias con nosotros.

- ¿Que llevó a un psiquiatra como usted hacia el terreno de la psicología transpersonal?

- Mi orientación inicial fue hacia el psicoanálisis freudiano. Tras leer un libro de Freud decidí estudiar medicina, pero aunque la teoría psicoanalítica resultaba muy atrayente a nivel práctico le veía muchas limitaciones. Entonces hubo un acontecimiento que cambió por completo la dirección de mi vida profesional y personal.

El departamento de psiquiatría donde trabajaba recibió una muestra de los laboratorios Sandoz, de Suiza, que contenía LSD. El objetivo era descubrir si esa sustancia tenía alguna utilización terapéutica. Me convertí en uno de los conejillos de indias, y en mi primera experiencia tuve una intensa apertura espiritual. Quedé muy impresionado por lo que había descubierto y por el aprendizaje potencial que contenían ése tipo de experiencias, y decidí dedicar mi tiempo a estudiar los estados alterados de conciencia. Ahora se cumplen 50 años desde ese momento.

- ¿Qué nos pueden aportar los estados no ordinarios de conciencia que no podemos hallar en nuestra vida más cotidiana?

- La práctica con estos estados se remonta al alba de la humanidad. Todas las culturas, excepto la civilización industrial occidental, han tenido en gran estima este tipo de experiencias. Desde siempre se han utilizado técnicas o sustancias como instrumentos para conectar con realidades sagradas, con la naturaleza y las personas, considerándolos también una vía de sanación.

Sin embargo, el beneficio más obvio es que estas experiencias permiten tener acceso a un conocimiento sobre uno mismo, los demás o el mundo, y esta comprensión más profunda puede servirnos en nuestra vida cotidiana.

- ¿Y cuál ha sido su mayor descubrimiento?

Ver que lo que llamamos conciencia ordinaria es tan sólo una parte muy reducida de todo lo posible. El modelo tradicional de la psique sólo da importancia a lo que ocurre tras el nacimiento. Sin embargo, en los estados no ordinarios de conciencia este nivel de experiencia en la que pueden aparecer recuerdos biográficos es el más superficial.

Cuando empecé a trabajar con psicodélicos comprobé que también afloraban recuerdos del propio nacimiento, e incluso vivencias intrauterinas. A un nivel todavía más profundo aparecían experiencias que denominamos transpersonales, porque iban más allá de los sentidos y los límites habituales de la persona, como identificarse con animales u otras formas de vida, o tener experiencias de conciencia amplificadas.

Por eso se creó la Psicología Transpersonal, para ampliar el concepto de la psique humana e incluir las experiencias espirituales, como algo natural e inherente al ser humano.

- Usted afirma que el nacimiento determina nuestra vida futura, y que revivirlo puede resolver conflictos de la vida actual ¿cómo llegó a esa conclusión?

Mi formación psiquiátrica me enseñó que el recién nacido no tiene aún conciencia ni puede recordar. Así que al experimentar con otras personas esperaba encontrar recuerdos biográficos, pero surgieron de manera clara memorias del nacimiento. Fue imposible no verlo. Ni siquiera yo estaba preparado para ello y las reacciones de las personas me asustaban al principio porque las desconocía. Resultó obvio que el nacimiento se graba en el cerebro y que las sensaciones y emociones de ese momento juegan un papel importante en el desarrollo posterior de un modo de vida particular o de síntomas.

Al revivir esa experiencia la persona puede descubrir que parte de su vida ha sido mal conducida por estar condicionada por miedos que empezaron a engendrarse durante su

nacimiento, pero que carecen de sentido en la actualidad, lo cual le permite librarse de ellos y sentirse más libre, más auténtica.

- ¿Se pueden dar estados alterados de conciencia de manera espontánea?

- Durante años he trabajado con personas que han tenido experiencias de este tipo de manera espontánea. Las llamamos Emergencias Espirituales. Digamos que en la conciencia ordinaria hay unas barreras que contienen esta experiencia ampliada. Acontecimientos poco habituales o difíciles pueden bajar estas defensas, y permitir que aparezcan contenidos inconscientes. Pérdidas importantes, sucesos traumáticos, momentos de cambio... pueden modificar nuestra percepción de la realidad cotidiana.

La cuestión está en ayudar a las personas a trabajar con estos contenidos que emergen. Si se pueden entender desde un marco de referencia, sin negarlos, se observa que tienen una utilidad. Junto a mi esposa, escribí uno de los libros que creo que ha sido de mayor ayuda para las personas: “La tormentosa búsqueda del ser”, donde explicamos nuestro trabajo con este tipo de crisis.

- Pero si estas barreras existen es porque son necesarias: ¿Qué riesgo hay de traspasarlas, ya sea con experiencias espontáneas o provocadas?

- Estas barreras nos protegen de vivencias difíciles y quizás olvidadas, pero aún allí, desde el inconsciente, tienen una influencia en nuestra vida, haciendo que sea más problemática, menos auténtica, influenciando nuestra actitud... El principal trabajo psicoterapéutico es integrar el material olvidado. Pero en los estados no ordinarios de conciencia este material no llega paso a paso, sino de repente.

El contexto, por lo tanto, es de mayor riesgo pero también de mayor oportunidad. Emerge mucha información que de otra manera sería difícil de obtener, pero es necesaria una integración para poder manejarla. Precisamente el término Emergencias Espirituales lo ideamos como un juego de palabras: por una parte porque emerge material a la superficie, a la conciencia, y también porque se trata de una emergencia, es decir, de una situación crítica.

Normalmente las experiencias inusuales son consideradas por la psiquiatría tradicional como algo patológico, erróneo, algo que es preciso contener y reprimir, por ejemplo con medicación. Sin embargo, si se permite este proceso, dándole confianza, puede culminar y llegar a una integración que aporte mayor conocimiento a la persona. Entonces la crisis resulta sanadora.

- ¿Qué significado tienen para usted los síntomas?

- Los síntomas representan un esfuerzo incompleto del organismo para librarse de un problema antiguo, y tal esfuerzo debería ser fomentado y apoyado.

- Empezó a utilizar la técnica de la Respiración Holotrópica como alternativa a la terapia con psicodélicos, legal en los años 60. Pero ahora, ¿le pude ver ventajas respecto a la que empleaba antes?

- Lo ideal sería utilizar ambas técnicas. Hay personas que nunca tomarían un psicodélico pero que en cambio sí les atrae la idea de la respiración. Lo mejor sería empezar

experimentando con la respiración para introducirse en los estados no ordinarios de conciencia, enseñar a las personas cómo trabajar con ellos y después utilizar los psicodélicos como una activación más potente del inconsciente.

El trabajo con la respiración es más suave, la persona tiene más sensación de control. En todo momento tiene la llave de seguir o no y debe trabajar para seguir avanzando. Otra ventaja es que la persona sabe que los efectos son producidos por ella misma, mientras que con sustancias puede dudar si aquello que ha vivido es tan sólo un efecto de una droga y no tiene tanto que ver con ella.

- El miedo, ¿es una de nuestras mayores trabas?

- Pienso que nuestro mayor miedo es a ser la totalidad. Cuando se alcanza un nivel profundo de conciencia el yo o ego, es decir, el concepto que tenemos de nosotros mismos, lo que pensamos y sentimos que somos, se modifica. De alguna manera significa morir en nuestra concepción habitual, perder nuestra identidad, y eso es lo que nos produce más miedo. Sabemos lo que perdemos, pero no a dónde vamos.

Nuestra idea de la muerte a menudo es errónea. La entendemos como un final, en lugar de un tránsito o una apertura a cosas nuevas. Por eso, todo lo que implica morir en algún sentido, o cambiar, despierta temor.

En realidad, la muerte y el nacimiento no son tan distintos. Al nacer también atravesamos un proceso que puede parecer amenazante. En las contracciones el feto pierde su estado de equilibrio anterior y vive intensas sensaciones de opresión. El esfuerzo y la tensión se intensifican hasta llegar a un nivel extremo, en que finalmente el niño sale del cuerpo de la madre y nace, lo cual también significa morir en su estado anterior, para nacer en un mundo mucho más amplio.

En los estados alterados de conciencia a menudo se viven luchas parecidas. Cuando finalmente la persona se rinde y se entrega a la experiencia puede abrirse a una conciencia más amplia, dándose cuenta de que es algo más que ese “yo” con el que normalmente se identifica.

Aunque nos atemoriza, también deseamos experimentar la totalidad. Así como existe un impulso sexual, también existe un anhelo espiritual. Cuando alguien tiene una vivencia de este tipo se percata de que es algo muy nuevo y desconocido, pero a la vez tiene la sensación de haber vuelto a casa. Es una sensación muy curiosa.

- Y, ¿qué es para usted Dios?

- Para mí Dios no es un concepto, no es algo en lo que yo necesite creer, sino que es algo real que he experimentado. En dos ocasiones he tenido experiencias de encuentro con lo divino, en las que percibía algo mucho más grande que yo, que poseía una intencionalidad y un enorme poder creativo.

Un problema de las religiones es que cada una se identifica con una figura divina diferente: Dios, Alá, Buda, Jesucristo... En realidad hay muchos dioses, pero se trata de arquetipos que definen los diferentes aspectos de la divinidad. Si no entendemos que detrás de estas figuras hay una trascendencia, algo más amplio, devienen las peleas, porque cada uno piensa que su Dios es el verdadero y que los demás son falsos.

- ¿Experimentar con estados no ordinarios de conciencia puede entenderse como una preparación para la muerte? ¿Son similares ambos viajes?

- Sí. Mi último libro, editado por La Liebre de Marzo “El viaje definitivo”, trata precisamente de esto. Se basa en una investigación que realicé durante los años 70 con enfermos terminales y LSD. Las sesiones estaban incluidas dentro de un programa de integración psicológica y espiritual de preparación para la muerte.

Se dieron varios casos de personas que algún tiempo después de la sesión con LSD tuvieron una experiencia cercana a la muerte debido a su enfermedad. Al regresar, explicaban que les había sido de mucha ayuda la vivencia con LSD, porque el territorio que se habían encontrado era parecido.

- ¿Cuál es su principal objetivo en esta vida?

- Integrar en el mundo cotidiano los contenidos que emergen de los estados ampliados de conciencia. Sé que cuando se produce esta integración la persona puede vivir más plenamente y tener una referencia desde la cual comprender mejor su vida o el mundo.

Al mismo tiempo, quiero contribuir en la adquisición de los valores transpersonales. Se basan en una actitud de respeto hacia los demás o la naturaleza, entendiendo que no puedes hacer daño a algo sin hacerte también daño a ti mismo. Estos valores de tolerancia, ecología... se obtienen de manera natural cuando uno tiene una experiencia transpersonal. Entonces no hacen falta normas, pues esta actitud surge desde una convicción profunda.

- ¿Cómo definiría la conciencia?

- La conciencia es la realidad última. Hasta el momento la ciencia tradicional ha considerado la conciencia como un epifenómeno de la materia. Pero cada vez existen más pruebas, por ejemplo en la física cuántica, de que puede ser justamente al revés: el mundo material podría ser creado o conducido desde un nivel superior, que es la conciencia.

Desde la investigación con estados no ordinarios de conciencia, se ha observado que podemos experimentar múltiples vivencias que van más allá de nuestra persona. Entonces uno puede preguntarse: ¿Quién soy yo? ¿Cuál es mi verdadera naturaleza? En cierta manera la respuesta está en lo que une a todas esas experiencias. En cualquier caso eres, existes, porque tienes conciencia.

II. Lo transpersonal y expansión de la consciencia.

Stanislav Grof : "Si queremos comprender el reino de lo transpersonal debemos concebir la consciencia de una manera completamente nueva. Sólo entonces podremos atisbar más allá de la creencia de que la consciencia es un producto del cerebro humano, que se halla confinada en el interior de la estructura ósea de nuestro cráneo y que, en consecuencia, es el fruto de nuestra vida individual. En la medida en que aceptemos la noción de lo transpersonal podremos empezar a considerar que la consciencia también existe fuera, que es independiente de nosotros y que no se halla intrínsecamente ligada a la materia. Contrariamente a lo que parece mostrarnos la experiencia cotidiana, la consciencia es independiente de nuestros sentidos físicos, aunque se halle, no obstante, mediatizada por ellos en nuestra percepción cotidiana de la vida."

"Por más que lo intentemos somos incapaces de liberarnos de los prejuicios impuestos por la cultura y por lo que suponemos que es el sentido común. No obstante, para sostener estas ilusiones debemos seguir ignorando el amplio cuerpo de observaciones y datos que nos proporciona la moderna investigación sobre la consciencia y otras disciplinas científicas que parecen confirmar la evidencia de que el universo y el psiquismo humano carecen de límites. Cada uno de nosotros está conectado y, al mismo tiempo, es una expresión de la totalidad de la existencia."

"No hace más de veinte años que la consciencia transpersonal se ha convertido en objeto de la investigación científica rigurosa. Antes de esa fecha las experiencias transpersonales sólo tenían sentido dentro del marco de lo espiritual, lo místico, lo religioso, lo mágico y lo paranormal, un dominio, por tanto, privativo de los sacerdotes y los místicos y carente de todo interés para los científicos". En la actualidad, la física moderna ha ayudado a comprender mejor a las filosofías milenarias y dándole un mayor prestigio a la psicología transpersonal. Por eso, se puede decir "paradigma transpersonal", porque la comunidad científica poco a poco comienza a identificarse con lo transpersonal.

Lo transpersonal implica una ampliación de la consciencia que trasciende las fronteras corporales y mentales, englobando todo el espectro de la existencia. Esto se debe a que es una ilusión mental la diferencia entre nosotros y el universo. Y como he dicho anteriormente, la física moderna (ej. Einstein) parece estar de acuerdo en este sentido con las culturas orientales. Por lo tanto, la expansión de la consciencia desdibujaría la ilusión de la separatividad entre los humanos y el medio, y nos conectaría con la unidad o la totalidad. En este sentido, podríamos afirmar que la psicología transpersonal es una disciplina que se adecua perfectamente a los modernos descubrimientos científicos.⁴

Por otra parte, Daniel Taroppio, en su artículo "Una nueva visión de la naturaleza humana", respecto a los estados de consciencia expandida señala:

⁴ Extracto de textos acerca de psicología y desarrollo transpersonal. Internet, no hay referencia acerca del autor.

“Dado que estos estados de conciencia expandida pueden reproducirse por medios sumamente simples y naturales y sin necesidad de recurrir a tóxicos ni a prácticas esotéricas, la Psicología Transpersonal los ha puesto en el centro de su atención como una extraordinaria fuente de sanación y transformación personal, que se están utilizando ya, no sólo en psicoterapia, sino también, por sólo dar un ejemplo, en el tratamiento de pacientes con patologías orgánicas graves. Entre las técnicas utilizadas para tal efecto se cuentan la Respiración Holotrópica, la audición de música de trance, la Danza Primal, la hipnosis, la visualización creativa, la meditación y muchísimas técnicas que sería muy extenso explicar y aún enumerar aquí. Entre los pioneros de esta rama debo destacar nuevamente a mi maestro, el psiquiatra checoslovaco Dr Stan Grof.

“... la Psicología Transpersonal afirma que todo ser humano encarna por naturaleza un proyecto trascendente, como ya lo demostró acabadamente Heidegger. Puede este proyecto adquirir un aspecto existencial, religioso o espiritual, esto no es lo más importante; lo esencial es que de un modo u otro existe incondicionalmente en todo individuo. La Psicología Transpersonal procura entonces brindar respuesta a este llamado a la completud que late en nuestros corazones, brindando modelos de psicoterapia y crecimiento personal que incluyen y respetan todas las manifestaciones y potencialidades humanas.”⁵

⁵ Salud - 17/06/2006 0:00 - Autor: Daniel Taroppio - Fuente: Escuela S de Psicología Transpersonal

III. De mi experiencia en estados no ordinarios de conciencia

Un poquito de historia

He de señalar que mi iniciación en la búsqueda de nuevas formas de estar y de ser ni siquiera estaban dirigidas hacia una expansión de la conciencia, no la identificaba con estos términos.

No obstante comencé a trabajar y operar profundos cambios en mí a raíz de mi participación en grupos que realizaban actividades de crecimiento personal, principalmente en entornos naturales con el propósito de restablecer la relación y el respeto hacia la tierra y la naturaleza, estableciendo un vínculo de afecto con las mismas. Las actividades estaban orientadas también por la filosofía de Carlos Castaneda.

En estas actividades, arduas, puedo decir que se dieron las primeras incursiones en estados no ordinarios de conciencia (y no precisamente por ingerir alguna sustancia, ni siquiera fumábamos "tabaco normal") a través de largas caminatas, entierros a la usanza de grupos indígenas, intensificación de sueños y otro tipo de emulación de rituales antiguos, todos enfocados a operar cambios y "atacar al ego".

Más tarde, en compañía del padre de mi hija, nos trasladamos a vivir a una zona indígena de México, la Sierra Mazateca, en el estado de Oaxaca, lugar de curanderos, rituales y hongos sagrados. El propósito: investigar y aprender de las diversas formas de sanción de los curanderos del lugar, participar de los rituales, y en la medida de lo posible propiciar una integración sin dejar de lado la cosmovisión de los habitantes de la región.

Cuando se llega a este lugar con fines turísticos, resulta fácil convivir con la gente, pero todo cambia cuando la decisión de permanecer más tiempo despierta el recelo entre las personas. Nosotros íbamos para vivir allí y el proceso de confianza, principalmente con los curanderos implicaba un ritmo de tiempo muy lento. Así comenzaron a romperse esquemas.

En tanto conseguíamos establecer contacto o relación con un curandero o con una familia del lugar, disponíamos de mucho tiempo para conocer la sierra, caminándola principalmente, observando, sintiendo, percibiendo en su totalidad las texturas de la vegetación, los incesantes cambios de las nubes, los ciclos lunares, el clima, en fin, toda una gama de nuevas sensaciones.

En la contemplación y observación sostenida de todo este entorno se propiciaban estados de conciencia acrecentados, expandidos, que significaron una rica fuente de aprendizaje e inspiración para elaborar programas de cursos de crecimiento personal, así como ejercicios y actividades en los cuales pudiéramos establecer un paralelismo de vida con la historia del momento de la naturaleza (ciclos estacionales).

Desde hace 15 años la incursión en estados no ordinarios de conciencia inducidos por la ingestión de hongos, peyote y semillas ololiuqui ha formado parte de mi vida personal, en una primera fase viviendo algunos años directamente en la región Mazateca, y aprendiendo y participando en rituales curativos; y una segunda, compartiendo con grupos de la Ciudad de México y de España los paisajes naturales y los paisajes interiores de la cosmovisión de la gente de la Sierra, incursiones en grutas, grandes caminatas, contacto con los elementos de la naturaleza, y en formas curativas que no sólo se limitaban a la participación en rituales con hongos, o de otro tipo, sino que se complementaban con un trabajo grupal, creativo y libre para integrar la experiencia vivencial de su estancia en aquel mágico lugar.

Puedo decir que toda esta experiencia de investigación personal ha sido totalmente empírica, así como el desarrollo de trabajo con grupos, que igualmente han nutrido mi camino personal y laboral; guiados más por la intuición que por la estructura del pensamiento racional que pudiera obtener a través del estudio de diversas disciplinas enfocadas a la salud y bienestar mental.

Así que, además de las interpretaciones que en un inicio aprendí de los curanderos, de manera intuitiva he rescatado los contenidos de las incursiones en estados no ordinarios de conciencia y han conformado parte del mapa a seguir en mi vida.

En este documento no me atrevo a hablar como especialista de estos temas, pues ya he señalado que mi formación teórica al respecto es "flaca", por ello prefiero comentar sobre mi experiencia (y también en mucho incluye la que he compartido con el padre de mi hija) y vivencias, comentar un poco acerca de las potencialidades curativas y capacidades sanadoras y creativas resultado de la incursión en estados no ordinarios de conciencia y su importancia para la expansión de la conciencia.

¿Qué he aprendido?

No me queda más que capitular, y no me atrevo a tratar de describir las experiencias y enmarcarlas en una interpretación teórica, por así decirlo. Encajan en gran parte la descripción de las vivencias que he tenido con lo descrito por Stanislav Grof en su capítulo "El Juego cósmico: exploración de las cimas más elevadas de la consciencia humana" y que anexo al final.

Las experiencias de estados no ordinarios de consciencia siempre me han aportado información, además de otras vivencias como el de estado de unidad con el universo, sentimientos de estados de gracia, etc., etc. Son experiencias difíciles de explicar, pero que permiten ensanchar la visión de la vida y aportan conciencia de vida, de muerte, de ser, ser energía, consciencia, dios, todo, nada, impermanencia, atemporal, amor, cielo, infierno, inframundos, tierra, arquetipos, otras realidades, ...viajes al tiempo, a la historia de la vida vegetal, animal, mineral, humana... culturas, lugares, océanos, galaxias, podemos experimentar esa memoria del pasado y del futuro, símbolos, mitos... son experiencias grandiosas y casi atemporales mientras se suceden.

La temporalidad se le otorga una vez acabada la intensidad experiencial, así pueden calificarse de experiencias temporales, pasajeras (en tiempo lineal, propio de un estado de conciencia ordinario). De ahí la importancia de rescatar sus contenidos, ya sea de una manera creativa, construyendo o dibujando, significando aquello que ha resultado de vital importancia, aquello que sabemos que al retenerlo en nuestro interior conseguirá "curar" o "limpiar el alma", o que en algún momento activará los resortes del cambio.

Es casi imposible desterrar las vivencias de estas experiencias, probablemente se diluyan en recuerdos pero lo esencial se quedará en la magnificencia que cada uno decida otorgar y mantener; es una cuestión de elección decidir qué queremos hacer con ello. Es importante escuchar con todo nuestro ser y atender sus enseñanzas, hacer caso de sus mensajes y actuar en consecuencia. Ver y actuar es lo que comúnmente hacen los chamanes para curar el cuerpo y el alma... aunque no hay verdadera curación cuando luego de dicha experiencia no cambiamos en nuestra forma de actuar ni en la percepción de nosotros mismos y el mundo que nos rodea, incluyendo las personas de nuestro entorno más inmediato.

Toda alteración de la conciencia implica un verse de otra manera, Así que reconocernos como nos definimos y propiciar la ruptura de los propios límites necesariamente nos dirige a trascender la construcción que cuidadosamente mantenemos de lo que nos define y

decimos que somos para llegar a nuestro ser esencial, dejar expresar a nuestro ser interior.

Puedo decir que a través de los estados no ordinarios de conciencia es factible vivenciar una expansión de conciencia, es decir, aceptar "otras realidades", otras formas de manifestación de la energía o conciencia más allá de lo habitual, descubrir rutas para desmontar y reencajar las piezas de nuestro puzzle personal, y alcanzar estados de apertura, compasión, amor, y bienestar con uno mismo y en consecuencia con el mundo, reconocerse en la unidad del universo. Son experiencias que pueden marcar un punto y aparte en la vida, incluso encaminarla hacia una visión más espiritual y filosófica desde las cuales nos apoyamos para aprender a fluir en la vida cotidiana.

Desde luego, es muy probable que en la incursión en estados no ordinarios de conciencia sean puntos de partida para modificar la percepción del mundo, y seguramente la de nosotros mismos. Sin embargo, el verdadero trabajo de cambio y transformación sostenidos está fuera de dichos estados en su fase más abrumadora, por decirlo de algún modo, pues tampoco quiero negar que es posible alcanzar estados expandidos de conciencia a través de otras vías disciplinarias, e incluso aprendidas en los estados no ordinarios, como en algunos casos nos ocurrió durante la estancia en la Sierra Mazateca.

Las primeras lecciones

La primera lección y más importante fue el marco ambiental para el establecimiento del vínculo con "los niñitos", como suelen decirle a los hongos, en la sierra Mazateca. Al margen de rituales o no, desde la primera experiencia supe la importancia del reconocimiento y respeto a ellos como seres poseedores de una conciencia dispuesta a compartir su información o sabiduría; facilitadores en la exploración de la conciencia, tanto de los límites del ego como de la expansión y vacuidad que se puede experimentar cuando nos reconocemos parte de esa conciencia cósmica.

Casi desde un inicio se dio la auténtica identificación con la tierra, el cielo, los animales, ríos, el fuego, montañas y plantas del entorno, principalmente con los hongos. Digamos que fui bien recibida por ellos, como me lo dijo la curandera en turno, y "sus revelaciones" exigían un compromiso: llevar a cabo *las tareas* que me encomendaran. Ello significaba dar una dirección que orientara a favor del crecimiento, cambio, desarrollo, autoconocimiento, en fin, hacerse de las estrategias y herramientas que posibilitaran ese

tránsito hacia el cambio. Implicó algo así como plantearse qué aprendí, qué me enseñaron, qué voy a hacer con ello.

En este mismo sentido, otra de las lecciones consistía en establecer un *propósito inicial*, principalmente daba una especie de mayor seguridad "establecer la ruta" antes de una experiencia. Lejos de aclarar el propósito desde la reflexión puramente mental, también era importante que éste surgiera al entrar en contacto consigo mismo, con el cuerpo, en un entorno natural, sintiéndolo, observándolo y disfrutándolo; era importante establecer distancia con la cotidianeidad. Una forma de "aislarse" para entrar "entero" en la experiencia.

Con el paso del tiempo, en medio de estas costumbres con los mazatecos, fuimos adquiriendo "pericia" y poco a poco fuimos prescindiendo de los rituales arropados con matices religiosos, conservando sólo aquellos aspectos rituales que ayudaran a fijar la atención, como el mantener un ambiente de relajación personal, focalizar el propósito de búsqueda, mantener contacto con la naturaleza y si es posible una buena dosis de humor o una microsesión de risoterapia para despojar el evento de expectativas, ansiedades, seriedad, sobre todo cuando se trata de la primera incursión en estados no ordinarios de conciencia. Lo importante es crear un contexto adecuado a estas vivencias.

En medio de la gran variedad de contenidos, y de las fases de cada experiencia, podría señalar algunas con interés práctico y enfocado al aprovechamiento para la exploración personal, ya sea dentro de la propia experiencia en estados no ordinarios de conciencia o como "material de trabajo" fuera de ella:

- Nudos corporales. Esta fase apuntaba a la resolución de "conflictos" alojados en el cuerpo. Primero, darse cuenta de ellos, aceptarlos, y acometer lo necesario para su resolución. En esta fase la tarea consistía en localizar el "nudo" energético en el cuerpo, o focalizar la atención en el síntoma físico que se presentara y disolverlo, a partir de respiraciones, movimientos corporales, masajes, e incluso trabajar la tensión con estiramientos; en algunos casos, de acuerdo a las imágenes o sensaciones que se obtuvieran como información de dichos nudos, en algunos casos se entendía la necesidad de llevar a cabo pequeños rituales como devolver o tirar objetos, escribir, crear, dibujar, llevar a cabo una acción e incluso visitar o regresar a un lugar, hablar con una persona, donde, según la interpretación de los curanderos, el alma podía haberse extraviado.

- Sin duda el trabajo corporal también provocaba un darse cuenta de cómo tratamos nuestro propio cuerpo, de los límites que nos imponemos al descubrirnos con rigidez parcial o total , o por el contrario descubrirnos ante de la sorprendente flexibilidad de movimientos. Todo dice algo, todo tiene un sentido. Tomar conciencia de ello también exigían acciones en "la realidad ordinaria", y en muchas ocasiones lo mejor era rescatar los ejercicios o movimientos aprendidos en esa "otra realidad"; y así de algún modo surgían las tareas.
- Las tareas eran todas aquellas actividades que para llevarlas a cabo requerían atención y dedicación en estados de consciencia ordinarios. Tampoco se limitaban a simples acciones, realmente se trataba de mantener la motivación que inspiraban en su momento; casi siempre se trataba de realizar gestiones internas en hábitos, costumbres, relaciones, llegaba la hora de cambiar "algo" que rompiera con la definición de nosotros mismos. Sin duda, la atención y voluntad eran determinantes en esta etapa.

Las tareas de mayor envergadura consistían en realizar los sueños o proyectos anhelados y/o pospuestos e irrealizados pero cuya ilusión había logrado emerger con tal fuerza que su presencia ganaba impulso. Para estas tareas era indiscutible una entrega y una apertura determinantes.

- Las señales. Símbolos y mitos. Generalmente durante una experiencia, cuando emergían imágenes mitológicas o símbolos, estos eventos los aceptaba sin mayor cuestionamiento. Sin embargo, cuando empezaban a ser reiterativos, en la medida de lo posible trataba de reflejar las formas y figuras a través de dibujos. Dependiendo del marco en el que se manifestaran, (como parte de eventos emocionales, como recuerdos ancestrales, como mensajeros...), estaba convencida de que eran los indicios a seguir para continuar con un trabajo de exploración.

Bajo el efecto de estos estados no ordinarios de consciencia obtuvimos conocimiento de los primeros símbolos que usamos para la armonización de espacios afectados por geopatías. En esa línea mi compañero continuó una ardua investigación que ha resultado en una amplia gama de armonizadores del espacio y de uso personal; en esta etapa, más reciente, para entonces mi tarea como madre ganó espacio y yo, me decantaba por dibujar los símbolos o localizar las imágenes alusivas a los mitos que se me presentaban.

La presencia de los personajes mitológicos y algunos símbolos de mis últimas experiencias en México, han continuado emergiendo también en sueños, y a veces ganan presencia en esos hechos que llamamos sincronicidades. He de confesar que hasta el año pasado comencé a darles otro nivel de importancia, ante la contundencia de la información y sensaciones que me proporcionaron y que me produjeron un gran impacto por el contenido del "mensaje" general: muerte (en sentido figurado) y transformación. Voy dando atención a ello, encuentro información bibliográfica al respecto, me llegan libros con los mismos temas, en fin, me voy permitiendo sentir. Es una tarea.

- La orientación, dirección cardinal durante las experiencias de estados no ordinarios de consciencia. La primera incursión más intensa, en gran parte fue modulada de manera intuitiva, siguiendo el movimiento de mis brazos, como si se tratara de una brújula interna que dictaba la dirección cardinal que debía encarar. Por cada dirección cambiaba la intensidad y temática de las vivencias. Fue una pauta que seguí durante mucho tiempo.

Cambiar hacia diferentes direcciones cardinales durante las experiencias, fue un recurso importante para ocasiones en las que ante la presencia de algún tema en el que no me veía con fuerza para abordar, me giraba hacia otra dirección y buscaba un tono energético o experiencias más fortalecedoras para regresar a la dirección inicial.

Por otra parte, también estoy convencida de que la sensibilidad para percibir los espacios a través de la radiestesia fue resultado de la práctica de esa exploración de matices energéticos que me aportaba cada dirección cardinal.

Cómo aprovechar estas experiencias.

En medio del abanico de posibilidades de vivencias diversas en estados no ordinarios de conciencia, el aprovechamiento más práctico que obtuve fue la habilidad desarrollada para activar los propios recursos curativos a nivel orgánico. Identificar eventos, recuerdos, situaciones, relaciones, hábitos y formas de vida que no agradaban y poco a poco iban somatizándose. Un aviso del cuerpo que en su sabio actuar movía el mecanismo adecuado para incidir en nódulos que emergían avisando de la necesidad de atención y cambio.

La experiencia a nivel energético, el aprendizaje de ejercicios y movimientos para incrementar energía o para deshacer nudos musculares, con todo y la historia que albergaran. Formas de masaje, que llevados a la práctica desencadenaban en catarsis curativas y recuerdos corporales de eventos para "darse cuenta".

Las *tareas*, una oportunidad para crear y gestionar las propias estrategias de cambio.

Y sin duda, la posibilidad de vivenciar en gran amplitud las diversas posibilidades de la manifestación de la consciencia del cosmos, hecho que amplifica las opciones de recorrer los más variados caminos en busca de la expresión del verdadero ser que yace en nuestro interior; una de las mejores oportunidades y vías para iniciar o intensificar la apertura o expansión de la conciencia.

Quiero añadir también acerca de lo conveniente que podría resultar para un terapeuta transpersonal, en el marco del ejercicio y experiencia profesional, el por lo menos tener una experiencia de este tipo, saber qué es, qué pasa, que ocurre con los sentidos... como parte de nuestro propio proceso desarrollo personal, o transpersonal, es una prueba a nuestra propia flexibilidad interna, a la rigidez, al poder que otorgamos a la mente, y al mismo tiempo una gran oportunidad para poder ver más.

Recuerdo que hace algunos años, en un grupo de trabajo en la sierra Mazateca, participó un psiquiatra de nuestras actividades. Siempre respetuoso, con dificultad para interactuar con el grupo y con reservas (la verdad es que iba vigilando a su mujer); después de tres o cuatro días de actividades grupales, se le veía más relajado y contento, pero se tensó ante la oportunidad de participar en un ritual con hongos. Una vez que pasó la experiencia, al siguiente día confesó que por fin sabía de qué le hablaba uno de sus pacientes; tenía la certeza de poder ayudarlo mejor. En su experiencia, el psiquiatra no sólo tuvo experiencias extransoriales, sino logró una gran identificación con Tzui, mi perro, quien además, afirmó el psiquiatra, lo condujo hacia Dios. Su visión del mundo personal y como terapeuta cambió. Tiempo después nos dijo que se sentía más espiritual y con una conciencia ecológica de la vida y el mundo.

El camino recorrido

Creo que todos los caminos llevan al mismo lugar, a veces con atajos, otras con vericuetos, laberintos y en muchos momentos con tramos de líneas rectas.

De las cosas que quiero decir es que estas experiencias han formado una parte muy importante de mí, tal vez, hasta ahora, han sido mi principal pilar de conocimiento, experiencia, desarrollo y crecimiento personal, llevado dentro de una forma de vida sin estructura cognitiva, intelectual, más vivencial y empírico, por así decirlo.

Ha sido una época de entrega al apoyo en la investigación y al trabajo con grupos y formación, además de la maternidad en los últimos seis años.... no me arrepiento, pero sí reconozco que es en estos escenarios donde más bien una parte mía se queda en total oscuridad y perdida, en la entrega al apoyo, mirar sólo hacia fuera para no mirar dentro, nada más y nada menos que la manta más grande de sombra que me pude permitir para tapar otras sombras, la del miedo a ser independiente y todo lo que implica emocional y materialmente; perdí o entregué mi centro y me apoyé en otro, formé parte de un eje de vida compartido y ese ritmo de vida, aunque lleno de emoción en su inicio, misterio e impredecibilidad, se fue aposentando en una rutina, y aquel "caos creativo y emocionante" en el que viví tranquilamente se agitó hasta derrumbar todos mis pilares.

Como todo, cumplía un ciclo y lo inevitable es el movimiento de los ciclos, y lo aprendido y conocido de momento no me servía para salir de la oscuridad... lo único que me mantenía alerta eran esas imágenes y contenidos, los últimos mensajes claves de cambio, transformación, muerte y renacimiento que obtuve en mis últimas incursiones en esos estados modificados de conciencia en México, en el desierto y en la sierra Mazateca. Inconfundibles, claros, tajantes, sin vuelta de hoja. Pero ¿cómo? Tenía claves, imágenes, piezas de un puzzle ..., con necesidad de eclosionar, ya!. Cómo emprender el cambio, qué nuevas rutas debía recorrer para recordar y reaprender?

Necesitaba lo contrario, lo que durante mucho tiempo, con prejuicios me negué: estructura y reflexión, energía yang o masculina, movimiento, acción, mirar hacia mí, apoyarme a mí misma.

El curso de formación de terapeuta transpersonal forma parte de la estrategia de esa renovada búsqueda, y su estructura formativa me ayuda a recuperar-me. No sólo eso, sino que puedo integrarlo a mi experiencia y aprendizaje empírico. También me permite valorar y redondear mi visión acerca de los estados no ordinarios de conciencia. Una tarea de integración.

Nuevas vías, nuevos proyectos

En atención y aprovechamiento a los mensajes de transformación y cambio, así como a las figuras simbólicas y míticas resultantes de las vivencias de estados no ordinarios de consciencia del verano pasado en México, se derivan dos proyectos a incluir en mi actividad laboral.

Primero he comenzado por reorientar el enfoque de la armonización de espacios, y me decanto por redefinir la actividad como consultora de Feng Shui. Esta va más allá de los cambios en los espacios, y elaboro un plan de atención que contemple, además de la neutralización de geopatías y tecnopatías, una iniciativa de exploración, desarrollo y crecimiento personal. El espacio es sólo una herramienta, no el fin.

Contempla propuestas de actividades de atención en torno a temas personales, un Feng Shui personal en sincronía con los diferentes periodos energéticos. Al ser este un proceso cíclico, propongo la entrega de actividades en sobres o bien vía e-mail.

Los sobres contienen una serie de indicaciones, acordes al momento estacional y energético, que incluyen una serie de ejercicios que van desde la observación, atención, visualizaciones, contacto con la naturaleza, respiraciones; así como reflexiones sobre las diferentes áreas de su casa, los objetos que hay en ellas, invitación al vacío y al desapego de aquellos objetos de carga emocional.

De manera opcional, para estos procesos también contemplo la aplicación de armonizadores personales del sistema Geo Qi, (inspirados en gran parte durante incursiones en estados no ordinarios de conciencia) que funcionarían como intensificadores en los procesos personales.

La Terapia Transpersonal forma parte de esta propuesta, como apoyo a los procesos de exploración personal.

Incluyo el primer tríptico de esta nueva etapa laboral y personal, una de las respuestas a ese llamado de muerte y transformación.

El segundo proyecto, está enfocado a la reunión de ocho figuras femeninas arquetípicas, algunas de ellas figuras míticas mexicanas, tal como aparecieron en las vivencias de estados modificados de conciencia. Tengo claro que formarán parte de un trabajo más simbólico y en su momento una herramienta de trabajo en el desempeño como terapeuta transpersonal.

La aplicación de los principios de Feng Shui y el sistema Geo Qi, por separado o conjuntamente, proporcionan herramientas esenciales y básicas para toda persona en búsqueda de mejorar su calidad de vida, ya sea desde la armonización de sus espacios vitales o desde una iniciativa de exploración, desarrollo y crecimiento personal.

Consultora
Blanca Valle

Especialista en Feng Shui; aplicación del sistema Geo Qi, y radiestesista

Realizó sus estudios en Ciencias de la Comunicación en México, de donde es originaria. Vivió cuatro años en la sierra Mazateca (en México) donde su investigación personal la enfocó en conocer las formas de trabajar de los curanderos, comprender mejor la cosmovisión de los chamanes del lugar así como de la población de la Sierra

Desde 1994 ha participado con José Manuel Chica director de El Taller del Hábitat-en la exploración acerca del legado energético del chamanismo de los antiguos mexicanos, así como en el diseño de los programas y técnicas de formación de Feng Shui, y de cursos y talleres de carácter vivencial de contacto con la naturaleza y desarrollo personal.

Armonización en Movimiento

La armonización de un espacio puede ser una oportunidad de movimiento no sólo del entorno más inmediato sino también del mundo interior. Puede convertirse en una danza energética en sincronía con los cambios y transformaciones cíclicas de la naturaleza. Una dinámica muy personal donde la estrategia de cambio se inicia o intensifica en la exploración de los espacios vitales

Consultora
Blanca Valle

Avgda. Josep Tarradellas, 8, 1º, 2ª
08208 - Sabadell

Móvil: 646 277 666

e-mail:
mblancavalle@gmail.com

Ámbito: península e islas

Geo Qi y Feng Shui en Movimiento



Armonización de espacios y crecimiento personal

Los espacios vitales son aquellos que pueden acogernos en medio del entramado cotidiano y cohesionarse con nuestros espacios interiores, donde el impulso personal en colaboración con la energía del lugar se fusionan en una esfera de vitalidad y saludable armonía.

Armonizar un espacio permite:

- Crear las condiciones adecuadas para que el movimiento sutil de la energía discorra adecuadamente.
- Favorecer e incrementar la calidad de energía.
- Crear lugares vitales, espacios más saludables y energéticamente equilibrados.

Geo Qi y Feng Shui

Dos sistemas afines, independientes y complementarios en el propósito de la armonización de espacios y el impulso del bienestar personal a los que, posteriormente, se suman la iniciativa y la acción del cliente como los principales gestores del cambio.

La aplicación de los principios de Feng Shui y el sistema Geo Qi, por separado o conjuntamente, proporcionan herramientas esenciales y básicas para toda persona en búsqueda de mejorar su calidad de vida, ya sea desde la armonización de sus espacios vitales o desde una iniciativa de exploración, desarrollo y crecimiento personal.

Todo momento es adecuado para renovar, iniciar o introducir cambios en nuestros espacios vitales:

- Para favorecer la habitabilidad de espacios afectados por geopatías o tecnopatías.
- En reformas o proyectos de nueva vivienda,
- Para vitalizar el lugar de trabajo, negocio, oficina, consulta.
- Emplear la casa u otro espacio como herramienta de trabajo, "un espejo" para darnos cuenta y realizar una renovación conjunta.

Un estudio general de armonización de espacios sin grandes cambios en mobiliario ni en decoración incluye:

- Diagnóstico y fórmulas de corrección.
- Análisis de disposición de espacios para el trabajo, descanso, u otras actividades.
- Diagnóstico de la calidad y cualidad energética del lugar.
- Regulación del efecto de geopatías y tecnopatías
- Informe que contiene:
 - Las propuestas de correcciones indicadas sobre el plano del lugar, el diagnóstico y la aplicación del Diseño Energético.

Armonización en movimiento (Opcional)

Enfocada a un trabajo personal, la atención es más sostenida, para reflexionar y sentir con un ritmo muy particular, se llevan a cabo tareas en sincronía con diferentes periodos energéticos.

-Explorar a partir de los espacios:

Una oportunidad para potenciar la creatividad, la intuición y ejercitar la intención del cambio desde la exploración de aquellos lugares o rincones que conforman nuestro universo personal. Una ruta para tomar conciencia de cómo ocupamos o llenamos nuestros espacios interiores.

-Intensidad y apertura

El sistema Geo Qi, complementario a toda actividad que incorpore la variable energética a su quehacer, mediante el uso activo de sus reguladores personales, hace posible ganar impulso, intensidad, apertura y equilibrio en los diferentes ámbitos de la vida.

En estas propuestas, independientes o conjuntas, es opcional hacer un acompañamiento personalizado de los procesos de cambios, apoyándose en la Terapia Transpersonal.

Quiero terminar con las siguientes citas de Stanislav Grof⁶:

“Al margen de la motivación inicial del individuo y su entorno, el autoconocimiento disciplinado y sistemático que engloba los estados holotrópicos⁷ dentro de un contexto apropiado, tarde o temprano se convertirá en una búsqueda filosófica y espiritual.”

“...he visto a personas, cuyo primer interés en las sesiones psikedélicas o en el trabajo de respiración holotrópica era terapéutico, profesional o artístico, empezar de repente a formularse las preguntas más fundamentales acerca de la existencia cuando su proceso interior alcanzaba el nivel más transpersonal.

A una persona cuya existencia se limite al nivel de consciencia ordinario y que no haya tenido acceso vivencial a las dimensiones trascendentales y numinosas de la realidad, le será difícil superar el arraigado miedo a la muerte y encontrar un sentido más profundo a su vida. Bajo estas circunstancias buena parte del comportamiento habitual está motivado por las necesidades del falso ego, y los aspectos significativos de la vida serán reactivos y carentes de autenticidad. Por esta razón es esencial complementar nuestras actividades de cada día con algún tipo de práctica espiritual que nos ayude a acceder a los planos superiores. En las sociedades preindustriales, esta oportunidad se ofrecía en forma de rituales, ritos de transición, ceremonias de sanación, antiguos misterios, escuelas místicas y las prácticas de meditación de las grandes religiones. En décadas recientes, Occidente ha sido testigo del resurgimiento de las antiguas prácticas espirituales y de las “técnicas sagradas” aborígenes. Además la moderna psicología y la psicoterapia vivencial han desarrollado nuevos enfoques eficaces que pueden facilitar la apertura espiritual.

Breve conclusión

Los estados no ordinarios de conciencia no se refieren únicamente a los estados alcanzados o inducidos por sustancias psicoactivas. Ciertamente la amplitud de vivencias a través de estas vías pueden ser catalizadores de tránsitos personales, un impulso para el cambio, la transformación y la expansión de la conciencia a través de procesos transpersonales. En mi experiencia, más intuitiva y empírica también afirmar que otras actividades así como disciplinas o prácticas meditativas pueden acercarnos a estas experiencias.

En la vivencia de estados modificados de conciencia siempre he procurado un ambiente adecuado, lejos del bullicio y la atención hacia el mundo cotidiano. Para mí es un aspecto importante, cuidar el entorno y el escenario.

Acercarse a estas experiencias requiere entrega y sobre todo, sentir el llamado de la vivencia.

Y ya para finalizar, no olvidar que:

“Toda alteración de la conciencia implica un verse de otra manera...”,⁸

⁶ Stanislav Grof, op-cit, del capítulo 8.

⁷ (Con éste término se refiere a subgrupos de estados no ordinarios de consciencia)

⁸ J. C. Aguirre, del artículo “El don de la ebriedad”, revista Gaceta Siglo XXI.

Anexos.

Anexo 1.

De Berlanda N.F. , sito Internet “el Busc@dor”, del artículo: Estados no ordinarios de conciencia.

20 estados no ordinarios de conciencia, para ello recurrimos a una parte del trabajo publicado por el investigador Stanley Krippner en el libro “La Experiencia Mística”:

1).- El estado de sueño: puede identificarse con el electroencefalógrafo: presenta períodos de movimiento rápido de los ojos y ausencia de ondas cerebrales ‘lentas’. El estado de sueño se repite periódicamente durante la noche como parte del ciclo dormir-soñar.

2).- El estado dormido: puede identificarse con el encefalógrafo: ausencia de movimientos rápidos de ojos y surgimiento gradual de un plano de ondas cerebrales “lentas”.

Una persona a la que se despierta del estado dormido dará por lo general, un informe breve que diferirá de manera considerable de los informes de sueño; este breve informe verbal indica que la actividad mental está presente tanto durante el estado dormido como durante el estado de sueño.

3.- El estado hipnogógico: tiene lugar entre el despertar; y el sueño en el principio del ciclo soñar- dormir. A menudo se caracteriza por una imaginería visual y algunas veces incluye imaginería auditiva; ambos tipos de imágenes difieren de la actividad mental que se experimenta durante los estados de sueño y dormido.

4.- El estado hipnopómpico: tiene lugar entre el estado dormido y el despertar al final del ciclo dormir-soñar. A veces se caracteriza por imaginería visual y/o auditiva diferenciándose cualitativamente de las formas de actividad mental que se dan durante los estados de sueño y dormido.

5.- El estado hiperalerta: se caracteriza por una vigilancia incrementada Y prolongada mientras uno está despierto. Se puede inducir mediante el uso de drogas que estimulan el cerebro. mediante actividades que precisan de una concentración tensa o mediante medidas necesarias para sobrevivir durante operaciones militares (por ejemplo: guardia en un punto peligroso, misiones peligrosas).

6.- El estado letárgico: se caracteriza por una actividad mental aburrida Y perezosa. Puede llegarse a él por fatiga, falta de sueño, mal nutrición, deshidratación, nivel de azúcar incorrecto Y drogas que deprimen la actividad cerebral; o por estados de ánimo y sentimientos desesperados.

7 - Estados de raptó. Estos estados se caracterizan Por un sentimiento intenso y una emoción imponente, subjetivamente evaluada como placentera y positiva en su naturaleza. Estos estados pueden provocarse mediante el estímulo sexual, las danzas frenéticas (por ejemplo. la danza de los derviches). ritos orgiásticos (por ejemplo brujería y vudú.) ritos de pasaje (iniciaciones púberes primitivas) actividades religiosas (por ejemplo. la conversión, las reuniones evangelistas, el don de lenguas, los cultos carismáticos) y ciertas drogas.

8)- Estados de histeria: Se caracterizan por un sentimiento intenso y por una emoción imponente, evaluada subjetivamente como negativa y destructiva en su naturaleza. Estos estados pueden provocarse mediante la ira. la furia los celos, el pánico, el miedo, el terror, el horror, el miedo a ser embrujado o poseído, la actividad violenta de las

multitudes (por ejemplo, “fiestas de linchamiento”, persecuciones frenéticas, la ansiedad psiconeurótica y ciertas drogas.

9)- Estados de fragmentación: Se caracterizan por una falta de integración entre segmentos importantes, aspectos o temas de la personalidad total. Las condiciones paralelas a estos estados son conocidas como psicosis, psiconeurosis aguda, disociación, “personalidad múltiple”, amnesia y epi-. sodios de fuga (en los que alguien olvida su pasado y comienza un nuevo tipo de vida). Estos estados, que pueden ser temporales o de larga duración. pueden ser provocados por ciertas drogas, traumas físicos, traumas del cerebro, depresión psicológica, predisposiciones psicológicas (que interactúan con la depresión psicológica en algunos tipos de esquizofrenia) y manipulación experimental (por ejemplo, la privación sensorial, la hipnosis).

10)- Estados regresivos. Se caracterizan por una conducta que es claramente inapropiada respecto del estado psicológico del individuo y su edad cronológica. Estos estados pueden ser temporales (por ejemplo, una persona que ha sufrido una regresión de edad a resultas de una manipulación experimental con hipnosis o drogas) o de larga duración (por ejemplo un individuo que sufre de varios tipos de senilidad).

11)- Estados meditativos: Se caracterizan por una actividad mental mínima, ausencia de imaginación visual y presencia de ondas alfa continuas en el electroencefalograma. Pueden provocarse mediante la ausencia de estímulo externo, el masaje, la flotación en agua o las disciplinas meditativas (por ejemplo el yoga, zen etc.).

12) Estados de trance. Se caracterizan por ausencia de ondas alfa continuas en el encefalograma, hipersugestionabilidad (pero no pasividad), vigilancia y concentración de atención en un estímulo único, sintiéndose “acorde” con estén estímulo sin responder a otros (haciendo así posibles fenómenos como las sugerencias post-hipnóticas). Estos estados pueden provocarse mediante la voz de un hipnotizador, la escucha del latir del propio corazón, los cánticos, la observación prolongada de un objeto que gira (por ejemplo, tambor, metrónomo estroboscópico), los rituales de provocación del trance (por ejemplo, ritos de médium, ciertas danzas tribales), la atormentación continua (por ejemplo, “lavado de cerebro”, “llegar al tercer grado”, materiales que provocan el trance (como una canción de cuna, ciertos tipos de poesía y música, un orador carismático), la observación de una presentación dramática quedándose “poseído” por la acción o la realización de una tarea que requiere atención pero que conlleva poca variación de respuesta (por ejemplo: manejar un trineo a través de la nieve durante varias horas, observar una pantalla de radar, fijar la vista en una Línea blanca medio de una carretera mientras se conduce).

13.- La reverie: Se caracteriza frecuentemente por movimientos rápidos de ojos en el electroencefalograma; tiene lugar durante el trance. Típicamente. este estado es provocado experimentalmente por un hipnotizador que sugiere al individuo para que éste tenga una experiencia parasomnifera.

14.- El estado de soñar despierto: Se caracteriza por pensamientos que tienen lugar rápidamente y que tienen poca relación con el ambiente exterior. Puede tener lugar con los ojos abiertos o cerrados; cuando los ojos se encuentran cerrados, pueden aparecer imágenes visuales y tener lugar movimientos rápidos de los ojos.

El soñar despierto puede ser provocado por el aburrimiento, la soledad social, la privación sensorial, el insomnio nocturno, las necesidades psicodinámicas (por ejemplo, el deseo de satisfacción) o períodos de reverie o fantasía que se presentan espontáneamente.

15)- El examen interior: se caracteriza por la conciencia de los sentimientos corporales en los órganos, tejidos, músculos, etc. La conciencia está siempre presente pero existe a un nivel un nivel no reflexivo si no hay un esfuerzo concertado, de parte del individuo.

para tomar conciencia de estos sentimientos o si los sentimientos corporales no se encuentren intensificados por el dolor, el hambre, etc.

16.- El estupor: Se caracteriza por la capacidad suspendida o muy reducida de percibir los estímulos de llegada. La actividad motora es posible, pero su eficiencia se encuentra muy reducida; se puede utilizar el lenguaje pero solamente de una manera limitada y a menudo carente de significado. El estupor puede ser provocado por ciertos tipos de psicosis o ciertas drogas (por ejemplo, compuestos de opio, grandes cantidades de alcohol).

17.- El coma: Se caracteriza por la incapacidad de percibir los estímulos de llegada (o de entrada). Hay muy poca actividad motora y no hay utilización del lenguaje. El coma puede ser provocado por la enfermedad, los agentes tóxicos, los ataques epilépticos, traumas del cerebro o deficiencias glandulares.

18.- La memoria almacenada supone una experiencia pasada que no puede obtener inmediatamente la conciencia reflexiva de un individuo. Sin embargo, los restos de memoria (o "enagramas") de acontecimientos pasados siempre existen a algún nivel de la conciencia del individuo. Pueden ser recordados mediante el esfuerzo consciente, pueden evocarse mediante el estímulo eléctrico o químico de la corteza cerebral, pueden ser producidos por la libre asociación psicoanalítica o pueden surgir espontáneamente.

19.- Estados de conciencia expandida. Se caracterizan por un umbral sensorial reducido y por un abandono de las maneras habituales de percibir el ambiente externo y/o interno. Aunque estos estados "expandidos" pueden tener lugar espontáneamente o pueden ser provocados por la hipnosis o el bombardeo sensorial; son producidos frecuentemente de manera experimental mediante el uso de drogas y plantas psicodélicas ("que manifiestan la mente"). Por lo general estos estados progresan a lo largo de cuatro niveles diferentes: recolectivo-analítico; simbólico; sensorial e integral. A nivel sensorial constituyen informes subjetivos acerca de alteraciones de espacio, tiempo, de la imagen del cuerpo y de las impresiones sensoriales. A nivel recolectivo-analítico, las nuevas ideas y pensamientos emergen relacionándose con la psicodinámica o la concepción del mundo y de su papel en él de un individuo dado. A nivel simbólico existe una identificación con los personajes históricos legendarios, con la recapitulación evolutiva o con los símbolos míticos. A nivel integral (al que llegan relativamente pocos individuos) existe una experiencia mística y/o religiosa en la que Dios (o la "razón de ser") se confronta consigo mismo, o en la que el individuo tiene la impresión subjetiva de estar disolviéndose en el campo de energía del universo (por ejemplo, "satori"; "samahdi"; "unidad oceánica", "conciencia cósmica", "experiencia clímax").

20.- El vigésimo estado de conciencia es, por supuesto, el "normal", la vigilia cotidiana caracterizada por la lógica, la racionalidad, el pensamiento de causa a efecto, la intencionalidad y el sentimiento de que uno controla su propia actividad mental. Uno se hunde en el pensamiento "reflexivo"; en otras palabras, el individuo es consciente de sí mismo en tanto que unidad experimental. Sin embargo, existen otros estados de conciencia que no son reflexivos (por ejemplo el estupor, el coma). Estos estados también deben ser considerados conscientes si se está de acuerdo con el psicólogo Kex Collier, quien dice que la conciencia es un campo de los procesos de energía que representa al organismo entero."

Estos estados no ordinarios de conciencia no solo son comunes y cotidianos sino que en muchos casos han sido fuente de inspiración creativa en diversas manifestaciones del arte y la ciencia. Los casos de Friedrich August von Kekule que tuvo una visión súbita de la fórmula del benceno mientras contemplaba los leños ardientes del hogar, o Dimitri Mendeleev que concibió la tabla periódica de los elementos cuando yacía en cama

descansando, o el modelo planetario del átomo de Bhor, la formulación de Heisenberg que sentó los principios de la Física Cuántica, la teoría de la Relatividad de Einstein, o el descubrimiento de la transmisión química de los impulsos neuronales por lo que Otto Loewi recibió el Nobel. Karl Friedrich Gauss quién realizó significativos aportes a la teoría de los números, la geometría de las superficies curvas y la aplicación de la matemática a la electricidad y el magnetismo, realizó cálculos sumamente complejos en forma casi instantánea y describió sus intuiciones científicas y matemáticas diciendo que llegaban a él con la velocidad del rayo por “la gracia de Dios”. El poeta inglés William Blake dijo de su obra “Milton”: “Ese poema me fue dotado. Escribía 20 o 30 versos por vez sin premeditación e incluso contra mi voluntad.”

Estos son algunos de los ejemplos de la historia que nos reflejan en parte lo que puede producirse en estados no ordinarios de conciencia, y que muchos de nosotros experimentamos a diario sin darnos cuenta, ya que como dijimos anteriormente la gama de duración, intensidad y profundidad y variables involucradas en cada uno de ellos es infinita.

