

Estados Ampliados de Conciencia

2010-12-16 05:00:40

Donde la Psicología y la Mística se encuentran.

¡De lo irreal llévame a lo real! ¡de la oscuridad llévame a la luz! ¡de la muerte llévame a la vida!

Upanishad



Estados de conciencia ampliada, estados místicos, movimiento del punto de encaje, búsqueda de visión... Experiencias en que nuestra conciencia, habituada a funcionar entre el tres y el diez por ciento de su capacidad, crece y se amplifica mostrando lo que en nuestro cotidiano es invisible y modificando nuestro sistema de creencias y comprensión de la realidad. Las experiencias en estados ampliados de conciencia nos transforman profundamente, no somos seres iluminados y perfectos, queda aún mucho camino por recorrer, pero tras ellas no volveremos a ser los mismos.

El emerger de lo espiritual, de los mundos que de forma habitual no están en nuestra conciencia, en nuestro imaginario cotidiano, ha sucedido desde siempre, en realidad, es lo que han buscado todas las grandes tradiciones del mundo: re-ligar, volver a unir la limitada conciencia individual, inmersa en el mecanismo de supervivencia inmediata, con la conciencia universal, volver a sentir la Realidad con toda su amplitud, con todos sus matices y colores.

Las experiencias en EAC nos sacan momentáneamente del laberinto de la vida cotidiana, y nos aportan amplitud de perspectiva. Somos capaces entonces de mirar más allá, de comprender el mapa de nuestro caminar y, por tanto, cuales son nuestros siguientes pasos, los más adecuados. Tras la experiencia, no volvemos a ser los mismos: aunque nuestras circunstancias no cambian necesariamente, sí ha cambiado nuestra percepción de ellas, nuestra comprensión y nuestra confianza.

HACIA EL VIAJE INTERIOR

Cada vez es más frecuente que este tipo de experiencias se produzcan de forma espontánea. Parece que la humanidad como especie está dando un paso evolutivo en el que habrá más y mejor utilización de sus capacidades. Es cada vez más habitual escuchar a personas que en un "simple" paseo por el campo, en mitad de su trabajo cotidiano o incluso caminando por la ciudad entre coches y escaparates, sienten la experiencia de la Unicidad, de la Totalidad o de la Nada...

Pero también es frecuente que, con el auge de la Psicología Transpersonal y la difusión de las tradiciones chamánicas, cada vez más personas busquen de forma voluntaria este camino interior. Recuerdo una

amiga que contaba: “—me sentía vacía, como si dentro de mi no hubiese nada, ni vida, ni energía, ni propósito... nada... Entonces leí un relato de cómo unos ancianos nativos americanos habían hecho que un hombre, casi al borde de la muerte recuperase su alma y volviese a sentir deseos de vivir. Pensé: “he de hacer algo lo suficientemente fuerte para que mi alma vuelva, para que sepa que quiero que vuelva a mí”, entonces me hablaron de los trabajos con estados ampliados de conciencia y supe que era eso, que así mi alma, estuviese donde estuviese, me escucharía y regresaría a mi cuerpo...”. Su necesidad de sanación profunda, de realización como ser humano completo, fue la motivación, como la de tantos otros que han compartido este camino, que la llevó a buscar un tipo de trabajo poderoso que la condujese más allá de los límites de lo conocido.

Tanto en este acercamiento voluntario a los EAC como en el espontáneo, ya sea que lleguemos a ellos con una perspectiva psicológica o espiritual, será bueno tener en cuenta ciertas actitudes:

Impecabilidad: De los muchos usos que se le da a esta palabra, en este caso, tomamos la que se acerca a integridad. Estamos integrados, somos íntegros, cuando mente, emoción y acción van en una misma dirección, no hay lucha interior, esto, en el sentido tolteca del término, nos hace no desgastarnos en cosas inútiles y nos da la posibilidad de enfocar adecuadamente la energía. Ser impecables supone una tarea diaria, una opción que realizamos instante a instante, en cada situación que la vida nos plantea. Cuanto más impecables seamos en nuestra vida cotidiana, más claridad, significado y dirección tendrán nuestras experiencias.

La tranquilidad es una cualidad espiritual. Si queremos restaurar nuestra espiritualidad necesitamos tranquilizarnos. Paradójicamente sólo cuando nos tranquilizamos podemos llegar más lejos. Hacer menos, consumir menos, producir menos nos permitirá ser más, celebrar más, y disfrutar más.

El tiempo es lo que perfecciona las cosas. Date tiempo a ti mismo para hacer las cosas y date tiempo para descansar. Toma el tiempo necesario para hacer y también para ser.

Es en el baile de hacer y ser donde la espiritualidad se encuentra.

Satish Kumar

Implacabilidad: Las experiencias en EAC nos muestran lo que hay en nosotros, lo que somos, el camino que nos queda por recorrer y el ya recorrido. Cuando la conciencia se amplía no hay escapatoria ni lugar donde esconderse. En este sentido, quien se anima a recorrer esta senda ha de ser implacable consigo mismo, estar dispuesto a no justificarse y a no pactar con el ego, a aceptar lo que es, luz y sombra, desde la humildad y la responsabilidad.

Cuando emprendas tu viaje hacia Ítaca / debes rogar que el viaje sea largo,

lleno de peripecias, lleno de experiencias. / No has de temer ni a los lestrigones ni a los cíclopes, /

ni la cólera del airado Posidón. / Nunca tales monstruos hallarás en tu ruta / si tu pensamiento es elevado,

si una exquisita emoción penetra en tu alma y en tu cuerpo. Los lestrigones y los cíclopes / y el feroz Posidón no podrán encontrarte /

si tú no los llevas ya dentro, en tu alma.

Konstantinos Kavafis

Intención: Acercarnos a experimentar EAC no es un pasatiempo, por muy de moda que esté. Los EAC son una oportunidad de transformación profunda y permanente, de alquimia personal, de sanar viejas heridas, de obtener guía, comprensión y visión interior... Cuando afrontamos la práctica, entremos de forma respetuosa pues estamos poniendo en marcha poderosas energías psíquicas, entramos en el territorio de lo más sagrado, que no es ni más ni menos que nuestro interior, nuestra alma y la Gran Alma.

Nuestros Ancianos nos enseñan que los rezos son la entrada al Mundo No Visible. Así aprendemos que es a través de los rezos, de las plegarias, que podemos llamar a los poderes y las leyes del Gran Espíritu. El Mundo Espiritual tiene poderes y leyes que son diferentes de las del Mundo de lo Físico.

Las leyes espirituales permiten que la sanación se lleve a cabo; permiten que se de el asentimiento profundo a lo que está sucediendo; hacen que ocurran los milagros; hacen que el odio desaparezca; sanan las relaciones rotas; guían cada momento de nuestras vidas; nos permiten amar, cuando hacerlo es difícil. El rezo nos permite tener acceso al Mundo Espiritual.

Thomas Yellowtail, CROW

Integración: Los EAC son una fuente de sanación y guía interna para vivir nuestra vida de forma más consciente, más amable y armónica, no son una evasión de la realidad consensuada. Tras la experiencia volvemos a la vida cotidiana y asentamos nuestras raíces firmes en la tierra. Integrar la experiencia, metabolizarla en nuestra psique, supone comprometernos con nosotros mismos, con el mundo, con la sociedad, con nuestro entorno más cercano. Nuestras palabras y actos se convierten en el mejor testimonio de lo experimentado.

Seamos fieles en las cosas pequeñas, porque ahí estará nuestra fortaleza. Miremos el ejemplo de la lámpara que arde con el aporte de pequeñas gotitas de aceite, y sin embargo da mucha luz. Las gotitas de aceite de nuestras lámparas son las cosas pequeñas que realizamos diariamente: la fidelidad, la puntualidad, las palabras bondadosas, las sonrisas, nuestra actitud amorosa hacia los demás.

Madre Teresa de Calcuta

UN MUNDO CON LOS COLORES DEL SER

Desde Pneuma System facilitamos el trabajo con los Estados de Conciencia Ampliados con el fin de despertar consciencia, sanar nuestras heridas antiguas, eliminar bloqueos y ataduras psicológicas y, en definitiva, vivir una vida más Viva y Real... Las experiencias con la Respiración Pneuma tienen como fin liberarnos cada vez más de nuestras capas de condicionamientos, pensamientos y emociones erróneas e incorporar más y más las cualidades de nuestro Ser, soltar la identificación con el ego y volver a nuestra verdadera esencia, la Chispa Divina, el Espíritu, la Conciencia, y manifestarla en la vida cotidiana.

Interesa entonces en esos estados, mantenernos en observación profunda y constante de nuestra psique, poner atención en nuestros pensamientos, en nuestras emociones y sentimientos, interesa la comprensión, averiguar como y porqué actuamos desde el ego y ser capaces de abandonar el compromiso con los patrones egoicos renunciando al aparente beneficio que nos aporta. Interesa confiar en la guía sabia de nuestro Ser, del Gran Espíritu (cualquiera que sea el nombre que le demos), interesa confiar en la sabiduría infinita de la Vida que nos muestra el camino a recorrer, los siguientes pasos a

dar. Interesa dejarse inundar, cuando eso sucede, por el Espíritu, sabiendo que a cada experiencia, cada vez que permitimos que el Espíritu nos toque, Su Esencia, nuestra Esencia, va in-corporándose (tomando cuerpo) paulatinamente, tiñendo con su color la materia que somos. A esta integración del Ser, de la Esencia Infinita que somos se le ha llamado en diversas tradiciones Iniciación, Cristificación o Iluminación. Si todos nos comprometiésemos con esta forma de caminar la vida, sin duda, podríamos hacer de este mundo un lugar mucho más habitable para todos.

Maite Pardo Sol

Coordinadora de Pneuma System.

Danzas de Paz Universal.

Constelaciones Sistémicas.

maite@portaldorado.com

* Editado en Espacio Humano. Diciembre 2010.