

Aspectos de la Conciencia

Juan Manzanera

No percibimos todo lo que existe. Como seres humanos percibimos una gran variedad de estímulos, pero muchos están fuera de nuestro alcance porque nuestros sistemas sensoriales no sirven de percibirlos. Sabemos esto cuando nos comparamos con algunos animales que son capaces de captar sonidos y olores que nosotros no podemos. En consecuencia, podemos afirmar que nuestro mundo no es todo lo que existe sino sólo lo que somos capaces de captar.

Para ser conscientes de algo necesitamos instrumentos que nos lo permitan. Cuando alguien tiene una lesión grave en el sistema sensorial visual, la conciencia visual que percibe las formas y colores deja de existir. Cuando tenemos una lesión en el sistema olfativo la conciencia olfativa no se activa, y así sucesivamente. Por tanto decimos que para que existan conciencias sensoriales los sistemas sensoriales son imprescindibles.

Podríamos decir lo mismo de muchas emociones. Debido a las reacciones químicas y respuestas eléctricas del cerebro, sentimos emociones. Por ejemplo, los estados depresivos están muy relacionados con bajos niveles de serotonina y noradrenalina en los núcleos del sistema nervioso central, las lesiones en la amígdala producen un embotamiento emocional, la ingesta de sustancias alucinógenas produce estados alterados emocionales, etc. No cabe duda que ciertas sustancias actúan sobre el sistema nervioso central y favorecen estados emocionales como el amor, la alegría, la ira, la tristeza o el miedo.

Tres conciencias

En el camino espiritual decimos que, si bien hay un aspecto de la conciencia claramente relacionado con el cuerpo, existen otros niveles. Así pues, algunos expertos meditadores de antaño dicen que existen tres tipos de conciencia, burda, sutil y causal. Por consiguiente, además de la conciencia burda hay otro aspecto sutil que está menos relacionado con lo corporal y también otro aspecto más intangible, que llamamos la conciencia causal que sobrevive al cuerpo.

Por tanto, los numerosos estudios científicos que confirman la estrecha relación entre la capacidad de conciencia y el cerebro se refieren a la conciencia burda. Por ejemplo, ciertas lesiones en el encéfalo impiden que la persona sea capaz de ser consciente de lo que ve con los órganos visuales intactos. Es decir, la persona ve, percibe formas y colores, pero su cerebro no es capaz de integrar la información que recibe, con lo cual no es consciente de ello. Uno de estos casos lo describe el neurólogo clínico Oliver Sacks. Su paciente era capaz de ver manchas, tonos de luz y colores, pero no podía percibir que eso era el rostro de una persona.

Como éste, hay muchos otros casos en que las lesiones cerebrales impiden la conciencia de diferentes aspectos de la realidad física. Por ejemplo, el eminente doctor Roger W. Sperry señala cómo uno de sus pacientes que tenía los hemisferios cerebrales transeccionados (de modo que no había transmisión entre ellos) era incapaz de expresar verbalmente lo que mantenía en su mano izquierda cuando no la miraba; es decir, su hemisferio izquierdo no sabía lo mismo que el derecho (que era el que recibía la información de lo que portaba en su mano izquierda).

Esto no indica necesariamente que sin cerebro no existe la conciencia. Sin embargo, nos muestra que hay un aspecto de la conciencia que precisa del sistema nervioso. Para reconocer nuestro mundo particular es preciso un sistema nervioso concreto.

Ser consciente de uno mismo también es una función cerebral. El doctor Sacks describe un paciente que no era capaz de reconocer una pierna como suya. Este hombre se miraba la pierna acostada junto a su cuerpo y la empujaba con desprecio porque la veía como un “objeto extraño”. No la reconocía. También se ha visto que personas que tienen daños en la corteza frontal del cerebro cambian de carácter y personalidad, es decir, las respuestas emocionales que constituyen su personalidad.

El camino de la conciencia

Todo esto nos lleva a definir con más precisión lo que somos y qué es el camino espiritual. Podemos ver que hay dos aspectos. Por un lado, la integración cuerpo-mente cuya prioridad es la supervivencia. Es decir, la conciencia burda unida al cuerpo sirve para aumentar las posibilidades de mantenerse vivo. La conciencia es lo que nos permite reconocer los alimentos, las situaciones favorables para el organismo, los peligros y amenazas, etc. Sin la conciencia del dolor físico el cuerpo se iría deteriorando y moriría. Una joven paciente tenía una lesión en el sistema somatosensorial que le impedía sentir dolor, de modo que cuando se daba un golpe no lo sentía. Como consecuencia de ello se movía descuidadamente, su cuerpo se llenó de hematomas y lesiones, y murió muy joven.

Este aspecto de la conciencia asociado al organismo también manifiesta emociones y sentimientos. Así, nos enfadamos como un modo de protegernos de las agresiones y sentimos apego para rodearnos de seguridad y apoyo, etc. La conciencia y el cuerpo trabajan juntos y de este modo conseguimos mantenernos vivos evitando las amenazas.

Reconocer las conciencias

Frente a esto, la práctica de la meditación busca el reconocimiento de las conciencias sutil y causal. No solamente somos un cuerpo físico y la conciencia asociada a él. Toda la búsqueda de nuestro ser real, nuestra naturaleza primordial está relacionada con hacer que sean reconocidos los demás aspectos de la conciencia.

Así, una forma de entender la meditación es explicarla como el proceso de hacer presente la conciencia en todas sus facetas. La conciencia sutil se descubre sólo cuando dormimos profundamente o durante la muerte. Probablemente tiene que ver con la fase de dormir en que no hay sueños, la fase delta. Cuando dormimos pasamos por cuatro fases. La cuarta, es la fase delta, las ondas cerebrales son amplias y lentas así como el ritmo respiratorio. Cuesta mucho despertarnos cuando estamos en ella y dura unos 20 minutos aproximadamente. No suelen producirse sueños. Además esta conciencia sutil está relacionada con hábitos y tendencias, con la noción de yo y con la capacidad de introspección e indagación. Sólo si somos capaces de meditar profundamente podemos llegar a percibirla. Los grandes meditadores practican para ser conscientes de ella cuando están durmiendo.

Conciencia causal

El aspecto más sutil es la conciencia causal. Es muy difícil percibirla sin un entrenamiento intensivo; no obstante, todas las personas la vivimos por un momento cuando llegamos a la muerte, después de que el cuerpo haya dejado de respirar y en cuanto las conciencias burda y sutil se han extinguido. Se dice que la conciencia causal es como un océano de paz y sosiego. Por muchos problemas y conflictos que experimentemos en la vida, la conciencia causal siempre está en paz. Si somos capaces de reconocerla antes de la muerte, veremos que hay algo en nosotros que siempre está en calma a pesar del dolor y las adversidades.

Una parte importante del proceso de la meditación es hacer que se desvele esta conciencia causal. Todas las demás conciencias, el sentido de ser alguien, todos los pensamientos y emociones nacen de ella. La metáfora que la describe más conocida es el océano y las olas, Como las olas nacen y mueren en el océano todo lo que ocurre en nuestra vida nace y muere en la conciencia causal. Llegar a ella es la puerta de la paz interior. Explorando su naturaleza absoluta y realizando su esencia llegamos a reconocer nuestra naturaleza primordial.

Juan Manzanera
Escuela de Meditación