

## ENTREVISTA

“¿Esta lucha mía, este querer ver a un mismo tiempo, plena, independientemente y relacionados íntimamente, lo interior y lo exterior.”

JUAN RAMÓN JIMÉNEZ.

### 1.- Acotando el término *consciencia*

La exploración científica de la consciencia, en Occidente, lleva tan poco tiempo, que carecemos incluso de una definición de consciencia que nos permita reconocerla de forma inequívoca. La dificultad es que solo tenemos una palabra, *consciencia*, para expresar cosas muy diferentes. En sánscrito hay veinte palabras distintas para expresar lo que nosotros expresamos mediante el término consciencia, cada una con su significado concreto<sup>1</sup>.

El término “consciencia” puede tener diversos significados: lo que nos permite conocer circunstancias externas e internas; grado de atención que se presta a algo; intención o deliberación; hacer una elección asumiendo sus consecuencias; formas de percibir el mundo. Dentro de esta constelación de sentidos, el marco más comúnmente aceptado podría ser que “la consciencia es siempre un estado mental, al que se le ha añadido un proceso en que uno se siente así mismo. Los estados mentales conscientes siempre tienen contenidos y contienen un obligado aspecto de sensación sentida y sólo son posibles cuando estamos despiertos”<sup>2</sup>.

En otro orden de conocimiento, la consciencia sería el “espacio” dentro del cual se producen todas las experiencias. En este sentido, la consciencia es un requisito previo a toda experiencia que vivimos, ya sea despiertos, en trance, durmiendo, en coma, o en cualquier otro estado, incluida la muerte, y es aplicable *a todos los seres* que tengan experiencias. La consciencia sería nuestra única verdad absoluta e incuestionable. En este planteamiento no somos seres conscientes, sino que somos la consciencia misma. La naturaleza esencial del cosmos sería la consciencia, no la materia.

En otro orden de cosas, también podíamos analizar los umbrales de la consciencia. Para Antonio Damasio la conciencia fluctúa entre ciertos umbrales y a esta oscilación se la puede llamar escala de “intensidad” de la consciencia. El primer umbral lo encontramos en los momentos precedentes al sueño y los niveles de mayor eficacia en un intenso debate en el que hay que estar muy atentos. Además de la intensidad, existe otro criterio que tiene que ver con el “campo de acción”. El campo de acción mínimo sería cuando el sujeto se halla sosegadamente presente en el instante que vive. Se le ha llamado *consciencia central*. Gira entorno a un sí mismo central trata y se ocupa de la personalidad, pero no de la identidad. Por otro lado estaría la conciencia de gran alcance, en la que podemos viajar mentalmente a épocas pasadas y futuras, pero siempre entorno a un “sí mismo” central. Se le ha dado el nombre de *consciencia autobiográfica o consciencia extendida*. Se ocupa de la personalidad y de la identidad y está presidida por un sí mismo autobiográfico.

En este amplio espectro en el que la consciencia es desde un proceso mental perceptivo de nuestro mundo exterior e interior, al espacio en el cual toda experiencia se produce,

A) ¿DÓNDE QUERRÍAS SITUARTE? ¿PUEDES HACER ALGUNA APORTACIÓN MÁS SOBRE LO QUE ES LA CONSCIENCIA EN UNA APROXIMACIÓN INICIAL?

---

<sup>1</sup> Algunos de ellos son: *Chitta*: “material mental” o “medio para experimentar” del individuo; *Chit*: la “consciencia eterna”; *Turiya*: la experiencia de la “consciencia pura” sin objeto alguno; *Dhyana*: la “consciencia centrada en una idea”; *Purusha*: la “esencia de la consciencia.”

<sup>2</sup> Definición de Antonio Damasio, en *Y el cerebro creó al hombre*.

## 2.- Conciencia y realidad.

*“En lo que a mí respecta, todo esto que vemos, el universo en que vivimos, es solo Maya (una mera ilusión virtual), si bien un Maya muy interesante y muy ceñido a un orden.”* E. SCHRÖDINGER

### 2.1. LA REALIDAD A LA LUZ DE LA CONSCIENCIA

Einstein preguntó a Rabindranath Tagore: ¿CREE QUE EL MUNDO ES UNA UNIDAD QUE DEPENDE DE LA HUMANIDAD, O UNA REALIDAD INDEPENDIENTE DEL SER HUMANO?, a lo que Tagore contestó: “El mundo separado de nosotros no existe; es un mundo relativo que depende para su realidad de nuestra conciencia.”

A) ¿QUÉ RESPONDERÍAS A LA PREGUNTA DE EINSTEIN ¿CREES QUE EL MUNDO ES UNA UNIDAD QUE DEPENDE DE LA HUMANIDAD, O UNA REALIDAD INDEPENDIENTE DEL SER HUMANO?

B) ¿EXISTE UNA VERDAD OBJETIVA INDEPENDIENTE DE LA CONSCIENCIA?

En esencia, los sentidos responden a los estímulos de su entorno, transmiten esa información al cerebro, donde es analizada y procesada, y construye un modelo del mundo "de ahí afuera". Esta representación de la realidad aparece luego en la experiencia consciente como el mundo que conocemos. Hay muchas afirmaciones que apuntan a que la representación no es la realidad, a que los fenómenos que experimentamos como “reales” no existen como tales. Sólo existen en la conciencia.

C) ¿CREES QUE DESDE DÓNDE PERCIBIMOS (SENTIDOS, CONDICIONAMIENTOS, PREJUICIOS, RECUERDOS, EXPECTATIVAS) CONDICIONA NUESTRA CONSCIENCIA SOBRE LAS COSAS, PERSONAS Y UNO MISMO, ES DECIR, CONDICIONA NUESTRA CONSTRUCCIÓN DE LA “REALIDAD”?

D) ¿ES LA REALIDAD QUE PERCIBIMOS UNA CONSTRUCCIÓN DE LA MENTE?

Si lo cierto es que la realidad que percibimos cuando estamos despiertos es una creación de nuestras mentes, eso asimilaría nuestra experiencia de vigilia a la que vivimos en los sueños. Lo ilusorio aparecería entonces cuando confundimos la realidad que experimentamos con la realidad física. Eso coincide con la visión tradicional del hinduismo respecto al término “maya” o ilusión. Un término análogo en el budismo, sería Avidya, refiriéndose a sustituir la naturaleza real de las cosas por una representación de las mismas. Esta clase de ilusión o ignorancia, sería para estas tradiciones la causa de toda aflicción o sufrimiento. Ser conscientes de que esto es algo que sucede en nosotros sería lo que tradicionalmente se conoce como “despertar” o conciencia lúcida.

E) ¿CONSIDERAS QUE ESTAS APROXIMACIONES DE ESAS TRADICIONES MILENARIAS TIENEN ALGUNA VALIDACIÓN A LA LUZ DE LOS NUEVOS AVANCES DE LA INVESTIGACIONES OCCIDENTALES EN RELACIÓN CON LA CONSCIENCIA?

## 2.2.- LOS SUEÑOS Y LA CONSCIENCIA.

Mientras soñamos se conserva un cierto tipo de conciencia no estándar. El proceso imaginativo representado en sueños no está guiado por un sujeto consciente regular que funcione de manera apropiada, como el que utilizamos mientras reflexionamos y deliberamos (con excepción de los sueños lúcidos).

- F) ¿CREES QUE LA INVESTIGACIÓN DE LA CONSCIENCIA, NO SOLO EN ESTADO DE VIGILIA, SINO TAMBIÉN EN EL ESTADO DE SUEÑO CON ENSOÑACIONES, SUEÑOS LÚCIDOS Y SUEÑO PROFUNDO, PUEDE ARROJAR ALGUNA LUZ SOBRE LO QUE ES LA CONSCIENCIA EN TODAS SUS MANIFESTACIONES?

La comprensión científica occidental determina que la conciencia solamente existe como una propiedad de la compleja estructura de conexión entre las neuronas. El budismo sostiene que no hay una causa primera, que el mundo carece de principio, que existe una condición que lo hizo posible y tal condición es la conciencia de las cosas sensibles. Sostiene que la causa de esta conciencia hay que encontrarla en un anterior *continuo*<sup>3</sup> de conciencia, y por eso se habla de una corriente de conciencia que va de una vida a otra. El continuo de conciencia que se une al feto no dependería del cerebro. La conciencia que finalmente abandona el cuerpo sería una conciencia primordial que no dependería del cuerpo.

## 2.3.- PRINCIPIO Y FINAL DE LA CONSCIENCIA

- G) ¿TIENE ALGO QUE APORTAR EN LO RELATIVO A ESTE “PRINCIPIO Y FINAL” EN RELACIÓN CON LA CONSCIENCIA?

Biológicamente la conciencia se forma de manera gradual, así que parece que resulta difícil decir con precisión en qué momento se hace evidente establecer una definición de conciencia, midiendo su comienzo. No se ha podido establecer con seguridad en que momento de la vida humana surge la conciencia.

- H) ¿CREE QUE EXISTE CONSCIENCIA YA ANTES DEL NACIMIENTO?

El budismo afirma que el momento de morir, cuando se han retirado todas nuestras facultades mentales, no es el cese de la conciencia, sino más bien la manifestación de una conciencia muy sutil, de la cual se originan todos los demás procesos mentales. La experiencia de esta conciencia es la experiencia de un estado de atención inmediato y primordial, al que se ve como el constituyente fundamental de la naturaleza de todo. Cuando queda zanjada la conexión entre esta conciencia sutil y el cuerpo, se produce la muerte. Pero esta conciencia no se desvanece. Por el contrario, de su temporalidad surge un “cuerpo mental”, similar al tipo de cuerpo no físico que se puede asumir durante el sueño.

- I) ¿CONSIDERAS LA POSIBILIDAD DE QUE ALGUNA FORMA DE CONSCIENCIA NO ESTÉ LIGADA AL CUERPO, SINO QUE PERSISTA A SU DESAPARICIÓN? ¿CREES QUE PUEDE DESCARTARSE QUE ALGO ASÍ PUDIERA DARSE?

También la sensación de que somos un ser único [separado] podría ser tan solo es otro constructo de la mente y la impresión de que la conciencia existe en un lugar en particular

---

<sup>3</sup> Recientes interpretaciones de los avances en la física cuántica hablan de un “campo” (de conciencia/energía/inteligencia/información) que sostendría toda forma y podría ser análogo a estas planteamientos del *continuo* de conciencia budistas. Igualmente pueden considerarse los campos morfogenéticos de Rupert Sheldrake.

del mundo, una ilusión. Normalmente situamos la imagen de nosotros mismos en el centro de la nuestra imagen del mundo. Sin embargo, la realidad podría ser justo todo lo contrario y podría decirnos que todo está en nosotros; no tendríamos un lugar en el espacio, el espacio estaría en nosotros.

#### **2.4.- ¿EXISTE UN “YO” SEPARADO?**

- J) ¿CREES QUE PODRÍA SER TAMBIÉN UNA ILUSIÓN NUESTRA PERCEPCIÓN DE SER UN “YO” SEPARADO DEL ENTORNO, OCUPANDO UN LUGAR DEFINIDO EN EL TIEMPO Y EN EL ESPACIO?

Según A. Damasio, “la generación, la orientación y la organización de imágenes del cuerpo y del mundo exterior en función de las necesidades del organismo acrecentó la probabilidad de la gestión eficaz de la vida y, en consecuencia, las posibilidades de supervivencia fueron mejores.” Dice J.M. García, que “el cerebro forma su propia imagen del mundo externo, físico y social; y esta imagen no tiene que ser tanto real como útil para la supervivencia<sup>4</sup>. Sin embargo, la consciencia auto-reflexiva hace que, primariamente, nos percibamos como un yo único, separado de los demás y de nuestro entorno y eso podría ser la causa de que hayamos usado el enorme potencial de la auto-consciencia para utilizar de forma no sostenible nuestro entorno, así como las relaciones humanas.

- K) ¿PUEDE EXISTIR ALGO ASÍ COMO LA “INDIVIDUALIDAD” CUANDO HABLAMOS DE CONSCIENCIA?

#### **2.5.- SILENCIAMIENTO MENTAL**

“Tratamos de resolver un problema, y no hay respuesta. Entonces lo dejamos tranquilo. En el momento en que hacemos eso, hay una respuesta, porque la mente consciente ya no está luchando. Está quieta. Sólo cuando la mente está tranquila -gracias al conocimiento propio- sólo entonces, en esa serenidad, en ese silencio, puede manifestarse la realidad” J. Khrisnamurti.

- L) ¿CREES QUE ESTE “SILENCIO” ES LO ÚNICO QUE PUEDE ACERCARNOS A LO REAL?
- M) ¿CONCIBES QUE PUEDA EXISTIR ESE SILENCIAMIENTO, ESE ESTADO LIBRE Y NO CONDICIONADO EN NUESTRA CONSCIENCIA ORDINARIA?

#### **2.6.- LA ATENCIÓN CONSCIENTE**

La dificultad de los científicos para comprender el concepto budista de la conciencia sutil puede parecer extraña, ya que la existencia de fenómenos físicos sutiles es algo corriente en la ciencia<sup>5</sup>. El budismo afirma la existencia de estados sutiles de conciencia y de hechos mentales que solo pueden ser detectados por medio de una atención muy sensible, muy sostenida y centrada. Sostienen que a través de educar la atención (algo desconocido para la ciencia) se pueden afirmar la existencia de fenómenos físicos y mentales sutiles.

---

<sup>4</sup> José M<sup>o</sup> Delgado. Lenguajes del cerebro.

<sup>5</sup> El campo electromagnético de un simple electrón es un fenómeno sutil que solo puede detectarse con instrumentos muy sofisticados. La luz procedente de galaxias que se encuentran a miles de millones de años luz es tan sutil que solo se puede detectar mediante telescopios muy potentes y de avanzada técnica.

N) ¿QUÉ OPINAS SOBRE EL DESARROLLO DE LA ATENCIÓN COMO OTRA FORMA DE ACERCARSE A LA CONCIENCIA EN SUS MANIFESTACIONES MÁS SUTILES?

O) ¿CREES QUE EN LA INVESTIGACIÓN NEUROCIÉNTIFICA SE HA TENIDO SUFICIENTEMENTE EN CUENTA EL CONOCIMIENTO QUE PUEDE APORTAR LA ATENCIÓN SOSTENIDA EN EL CONOCIMIENTO DE LA NATURALEZA DE LA CONCIENCIA?

## 2.7.- LA PRESENCIA PURA

*“Mirar en nuestro interior no es fácil y se suele acompañar de incomodidad e incluso vértigo, como si cayésemos en una sima peligrosa y desconocida.” JOSÉ M<sup>a</sup> DELGADO GARCÍA.*

David Hume (siglo XVIII) buscó repetidamente en sí mismo intentando descubrir algo que pudiera llamar su verdadero ser. Pero halló *“que cuando más íntimamente penetro en lo que llamo “mi mismo”, siempre tropiezo con alguna percepción determinada, nunca me sorprende sin percepción y nunca puedo observar nada que no sea una percepción.”*

Para poder tener cualquier clase de experiencia hacen falta dos componentes: Debe haber un *objeto*, aquello que está siendo experimentado (mundo externo, sensación, sentimiento...) y debe haber un *sujeto* que está teniendo la experiencia. A este sujeto buscaba Hume en su exploración.

Según Peter Russell, para poder experimentarnos a nosotros mismos, tendríamos que ser objeto de esa experiencia. Esta es la razón esencial por la que el enfoque no da resultado. Es como entrar en una habitación en la que la única luz la llevamos sobre la cabeza y nos dedicamos a buscar el origen de la luz. Lo único que se ve son objetos en los que se refleja la luz. Sigue diciendo él que para que podamos tener una experiencia de nosotros mismos, el experimentador tendría que convertirse en objeto de la experiencia. En esta situación no habría ya distinción entre objeto y sujeto. La experiencia, como la conocemos, cesaría. Sería este un estado de conciencia pura, desprovisto de todo contenido. ¿Cómo hemos de entender un estado en que *no hay nada de lo que ser consciente* y donde, sin embargo, permanece la conciencia misma? Es un estado de completo silencio mental. Eres, pero no eres nada determinado, nada con lo que puedas identificarte. Esto se conoce como un estado de ser puro, de pura existencia.

Generalmente nuestra atención se dirige hacia fuera, hacia el mundo de la experiencia sensorial. Incluso cuando la atención se dirige hacia dentro, suele estar ocupada por pensamientos de algún tipo (esto era lo que describía David Hume), pero aunque no forme parte de la experiencia corriente, hay abundantes testimonios de que esta clase de conciencia es posible, más aún, nos apuntan que cuando la mente carece de todo contenido, no sólo hallamos una serenidad y una paz absolutas, sino que también descubrimos nuestra auténtica naturaleza, nuestra verdadera identidad. Esto implicaría una diferencia radical de planteamiento: No somos un ser consciente. Somos la consciencia. Y esto nos lleva a otro lugar inédito y casi inconcebible para la consciencia ordinaria: “Esa identidad central no posee nada de ese sentido único que caracteriza al yo individual; es la misma para todos. En este sentido, somos uno.” PETER RUSSELL.

P) ¿PODEMOS CONCEBIR UN ESTADO EN QUE NO HAY NADA DE LO QUE SER CONSCIENTE Y DONDE, SIN EMBARGO, PERMANECE LA CONCIENCIA MISMA?

Si no podemos elaborar pensamientos porque carecemos de memoria y de mente proyectiva, tal como sucede en las fases más avanzadas de la enfermedad de Alzheimer:

Q) ¿CREES QUE PUEDE PERSISTIR ALGÚN TIPO DE CONCIENCIA DE SÍ (en la enfermedad de Alzheimer)?

R) ¿PODRÍA SER UNA CONCIENCIA SIN CONTENIDO QUE SE HA CONVERTIDO EN “PRESENCIA PURA” LO QUE PERCIBIMOS EN UN ENFERMO DE ALZHEIMER?

### 3.- Mente y materia. Localización de la conciencia.

*“Si hay algo impensable eso es el estado consciente.” JOSÉ M<sup>a</sup> DELGADO*

#### 3.1.- MENTE Y MATERIA.

Según David Chalmers, sobre la conciencia se plantean dos problemas, uno fácil y otro difícil. “El problema “fácil” de la conciencia es de todo menos fácil. Consiste en comprender qué estructuras del cerebro están involucradas en la génesis de la conciencia y que tiene que ocurrir para que esta exista. El problema “difícil” es que ni siquiera somos capaces de imaginar cómo una actividad física y neuronal es capaz de producir fenómenos intangibles y subjetivos.

Para el metaparadigma materialista, la conciencia no está compuesta de materia; y la materia no posee conciencia. Por lo tanto, la conciencia es una gran anomalía.

El dualismo mantiene que la conciencia existe a parte y en cierto grado independientemente del cerebro.

Para otros, el dualismo es virtualmente imposible y lo único que tiene existencia es el cerebro, no existiría nada más que lo físico, y la conciencia ha de entenderse como una propiedad emergente del cerebro.

Otra forma de resolver este dilema es entender que la materia, tal como la conocemos, es una construcción de la mente. No habría una causación materia → conciencia, sino al contrario, la *sustancia* que compone la materia no es sino una *sustancia* mental, es decir, conciencia, siempre presente. En lugar de crear la conciencia, los sistemas nerviosos podrían ser unos amplificadores de ella que incrementarían la riqueza y calidad de la experiencia.

Como un punto de vista más, el budismo entiende que “lo que observamos no es la naturaleza en sí misma, sino la naturaleza expuesta a nuestra forma de interpretarla”<sup>6</sup>, de manera que los sucesos mentales no serían ni más ni menos reales que los físicos.

A) Ante esta variedad de posicionamientos, ¿DÓNDE TE SITUARÍAS? ¿BAJO TU PUNTO DE VISTA, HAY ALGUNA OTRA FORMA DE RESOLVER ESTE DILEMA MENTE/MATERIA?

---

<sup>6</sup> Heisenberg, Werner.

### 3.2.- CONSCIENCIA Y CEREBRO

- B) ¿CREA EL CEREBRO LA FACULTAD DE LA CONSCIENCIA? ¿PIENSA QUE LA CONSCIENCIA SOLAMENTE EXISTE COMO UNA PROPIEDAD DE LA COMPLEJA ESTRUCTURA DE CONEXIÓN ENTRE LAS NEURONAS?
- C) ¿ESTÁ LIMITADA LA CONSCIENCIA AL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO?

El budismo afirma la existencia de estados sutiles de conciencia y de hechos mentales que solo pueden ser detectados por medio de una atención muy sensible, muy sostenida y centrada. A través de educar la atención (algo quizás desconocido para la ciencia) se puede afirmar la existencia de fenómenos físicos y mentales sutiles.

En la psicología y la filosofía occidentales estar despierto es un requisito previo para estar consciente. En el budismo la conciencia tiene un significado más amplio que incluye también los niveles subconsciente e inconsciente, de hecho estos niveles son diferentes grados de claridad y de sutileza de conciencia. La psicología budista identifica el espectro de la conciencia de lo tosco a lo sutil, siendo lo tosco equivalente a aquellos aspectos de la conciencia que dependen del cerebro y son reconocidos por la ciencia occidental. En el extremo más alejado del espectro se encuentra la conciencia sutil, que es la menos dependiente del cerebro físico. Cuando el cuerpo deja de funcionar como cuerpo, todavía existe, para esta filosofía, una forma muy sutil de conciencia que es independiente del cuerpo. Es más, el hecho de que el cuerpo pueda actuar como base para los acontecimientos mentales depende de la preexistencia de una forma sutil de conciencia<sup>7</sup>. Para el budismo, después de que han cesado todas las funciones físicas, la conciencia sigue existiendo<sup>8</sup>. De la misma forma que en el inicio de la vida, debe haber una forma sutil de conciencia que sea responsable del surgimiento de la conciencia en el individuo.

- D) ¿HAY ALGUNA EVIDENCIA DE QUE LOS ASPECTOS MÁS SUTILES DE LA CONSCIENCIA SEAN INDEPENDIENTES DEL CEREBRO O BIEN CONSIDERA QUE EL CEREBRO POSEE LA CAPACIDAD, Y LA COMPLEJIDAD PARA LLEVAR A CABO TODA LA SUTILEZA QUE MANIFIESTA LA CONSCIENCIA?

### 3.3.- LOCALIZACIÓN DE LA CONSCIENCIA.

La sensación de que la conciencia se aloja en nuestra cabeza parece cobrar sentido, dado que es donde se localiza el cerebro, y este, de algún modo, se asocia a la experiencia consciente. Sin embargo, según Peter Russell, la localización aparente de la conciencia en realidad nada tiene que ver con el emplazamiento del cerebro, sino que depende de la colocación de los órganos sensoriales.

- E) ¿QUÉ OPINA DE ESTE PLANTEAMIENTO (localizamos la conciencia en el lugar en el que tenemos los órganos sensoriales) COMO CAUSANTE DE QUE ASOCIEMOS LA EXPERIENCIA CONSCIENTE CON EL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO?

---

<sup>7</sup> El budismo tibetano reconoce manifestaciones de conciencia sutil en el sueño profundo, sin ensueños, y en otros estados que incluyen el orgasmo. Se ven estos estados como oportunidades para que uno mismo se familiarice con la conciencia sutil, preparándose para su manifestación a la hora de la muerte.

<sup>8</sup> Para ellos, esto es así debido al *continuo* de conciencia del que hablamos en el apartado sobre la mente y la materia.

#### 4.- Autoconciencia

“El mero hecho de que podamos pensar en el fenómeno del pensamiento basta para indicarnos que hay algo más, “algo distinto” del pensamiento, ya que el “pensamiento”, como herramienta que es, no puede pensar en sí mismo.” BANAMALI LAHIRY.

- A) ¿CÓMO PODRÍA LA MATERIA GENERAR UN INSTRUMENTO CON LA CAPACIDAD DE ESTUDIAR LA CAUSA QUE LA HA PRODUCIDO? ¿CÓMO ES POSIBLE QUE LA MENTE PUEDA DAR UN PASO HACIA ATRÁS Y CONTEMPLAR SUS PROPIOS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES?

“Si solemos pensar que “nuestra” conciencia es una realidad limitada, constreñida a un organismo, separada de las otras conciencias y de la totalidad de la vida, es porque habitualmente nos *identificamos* con nuestro cuerpo y con los contenidos de nuestra vida psíquica y olvidamos al experimentador puro. La Conciencia pura –nuestro Yo superior, el *Testigo*- es la única dimensión que en nosotros es realmente incondicionada y libre. El *Testigo* es un foco de *atención pura* que experimenta todo sin rechazo, sin distorsión, sin identificación. [...] Este foco de conciencia está más allá del pensamiento. El pensamiento sigue siendo libre de tener sus preferencias. Es el *Testigo* el que no las tiene. La *atención* del *Testigo* implica una actitud de total aceptación del presente, sin referencias al pasado ni expectativas de futuro. Nuestra identidad central nada tiene que ver con la pseudo-identidad que depende de algo tan frágil y fraudulento como la memoria<sup>9</sup>.”

Como ese estado de pura conciencia carece de las propiedades normales atribuibles a una experiencia, se hace muy difícil describirlo con palabras. El mero hecho de describirlo ya lo convierte en objeto, en lugar de sujeto de la experiencia. Es por ello que muchos lo han denominado como lo “inefable<sup>10</sup>”, de lo que no se puede hablar, solo es posible serlo.

- B) ¿CÓMO MANTENER ESA DISTANCIA, ESA OBJETIVIDAD CUANDO LO QUE SE ESTUDIA ES NUESTRO PROPIO CEREBRO, O MÁS DIFÍCIL AÚN, NUESTRO PROPIO MUNDO INTERIOR<sup>11</sup>?
- C) ¿CÓMO SER CONSCIENTES DE LA CONCIENCIA? ¿CÓMO PRESTAR ATENCIÓN A LA ATENCIÓN?
- D) ¿CÓMO PUEDE LA MATERIA PRODUCIR LA VISIÓN DEL MUNDO “DESDE UN PUNTO DE VISTA DETERMINADO”?

“En relación con la evolución de la conciencia, lo más relevante fue que empezamos a emplear el lenguaje en nuestro interior. Elaborar palabras en la mente nos permitió conversar con nosotros mismos en silencio, en la profundidad de la mente. Nuestra conciencia adquiriría una dimensión absolutamente novedosa: el pensamiento verbal. Podíamos reflexionar sobre el pensamiento mismo. Fuimos conscientes de nuestra propia conciencia. En los seres humanos, el sistema nervioso ha evolucionado a tal punto que nuestros modelos internos de realidad son tan complejos que nos incluyen a nosotros mismos. Este es el principio de la conciencia auto-reflexiva.<sup>12</sup>”

---

<sup>9</sup> Mónica Cavallé. La sabiduría recobrada.

<sup>10</sup> Esta característica de la conciencia pura como *innombrable*, no por casualidad, coincide con la imposibilidad de *nombrar* a la divinidad en tradiciones espirituales como el islam, el judaísmo, así como en la mística cristiana. En la experiencia de Moisés ante la zarza ardiente, en el monte Sinaí, cuando pregunta cómo puede llamar a *aquello* que allí se manifiesta, la respuesta es “Yo soy el que soy”.

<sup>11</sup> Pregunta planteada por Jose M<sup>o</sup> Delgado García en Lenguajes del cerebro.

<sup>12</sup> Peter Russell. Ciencia, conciencia y luz.



- E) ¿POR QUÉ UN UNIVERSO COMPUESTO EXCLUSIVAMENTE DE MATERIA Y ENERGÍA CIEGAS HABRÍA DE PROVOCAR EL SURGIMIENTO DE UNA EXPERIENCIA INTERIOR, DE LA CONSCIENCIA, QUE PERMITIRÁ, PRECISAMENTE, OBSERVARLO Y COMPRENDERLO?

## 5.- Evolución de la consciencia

*“La Conciencia duerme en la roca,/ sueña en la planta,/ se agita en el animal/ y despierta en el hombre.”*  
ENSEÑANZA SUFÍ

*“Nuestra vida consciente es necesariamente una lucha continua contra nuestro ego primitivo”*  
ERWIN SCHRÖDINGER.

### 5.1.- SENTIDO EVOLUTIVO DE LA APARICIÓN DE LA CONSCIENCIA.

Según A. Damasio, “la generación, la orientación y la organización de imágenes del cuerpo y del mundo exterior en función de las necesidades del organismo acrecentó la probabilidad de la gestión eficaz de la vida y, en consecuencia, las posibilidades de supervivencia fueron mejores.” Dice J.M. García, que “el cerebro forma su propia imagen del mundo externo, físico y social; y esta imagen no tiene que ser tanto real como útil para la supervivencia<sup>13</sup>. Sin embargo, la consciencia auto-reflexiva hace que, primariamente, nos percibamos como un yo único, separado de los demás y de nuestro entorno y eso podría ser la causa de que hayamos usado el enorme potencial de la auto-consciencia para utilizar de forma no sostenible nuestro entorno, así como las relaciones humanas.

- A) Una vez que la consciencia fue una opción para los organismos ¿POR QUÉ CREEES QUE ACABÓ POR IMPONERSE? ¿POR QUÉ SE SELECCIONARON POR VÍA NATURAL DISPOSITIVOS CEREBRALES QUE ERAN CAPACES DE GENERAR CONSCIENCIA<sup>14</sup>?
- B) ¿TIENE SENTIDO QUE COMO HUMANIDAD HABLEMOS DE UN CRECIMIENTO DEL NIVEL DE CONSCIENCIA?
- C) ¿PODRÍA SER QUE ESTE CRECIMIENTO, SI LO HUBIERA, NOS PUEDA LLEVAR DE LA COMPETENCIA A LA COOPERACIÓN? ¿APUNTARÍAS ALGUNA DIRECCIÓN PARA ELLO?
- D) ¿QUÉ SENTIDO PODRÍA TENER QUE NO ESTEMOS USANDO EL NIVEL DE CONSCIENCIA QUE HEMOS ALCANZADO PARA ASEGURAR LA SUPERVIVENCIA DE NUESTRA ESPECIE Y LA DEL PLANETA EN EL QUE VIVIMOS?

### 5.2.- LIBRE ALBEDRÍO INDIVIDUAL Y COLECTIVO

“El único medio para arreglarlo todo es recobrar la consciencia.” Mirra Alfassa (Madre).

Mónica Cavallé plantea que penetrar en la realidad, es una decisión; un estar dispuestos a morir al yo superficial. Sin esta muerte, dice ella, “la inteligencia solo puede, en el mejor de los casos, ampliar un poco las fronteras de nuestra ignorancia, hacer algo más cómoda nuestra prisión”.

---

<sup>13</sup> José Mª Delgado. Lenguajes del cerebro.

<sup>14</sup> Cuestionamientos de Antonio Damasio en Y el cerebro creó al hombre.

E) ¿EN QUÉ CREES QUE RADICA ENTONCES LA LIBERTAD DEL HOMBRE, LO QUE LLAMAMOS “LIBRE ALBEDRÍO”? ¿LO CREES REAL?

La aparición de la conciencia auto-reflexiva también ha traído consigo la capacidad de influir sobre nuestro entorno, de forjar nuestro propio destino –como individuos y como especie-, de podernos anticipar los resultados de nuestros actos y conscientemente elegir aquellos que nos conducen a donde queremos llegar.

F) ¿HASTA QUÉ PUNTO LA HUMANIDAD ES CONSCIENTE, HASTA QUÉ PUNTO ES DUEÑA DE SU PROPIO DESTINO,? ¿SABE A DÓNDE QUIERE DIRIGIRSE?

### 5.3.- CONSCIENCIA NO HUMANA

Parece claro que con el desarrollo del cerebro humano y su corteza, se dio otro paso gigante en la evolución, pero también hay opiniones que apuntan a que la consciencia en sí misma no es un producto de la evolución, sino que lo que ha evolucionado son las formas que aparecen en la consciencia, pero la capacidad para la experiencia siempre ha estado ahí. La aparición de la vida y la aparición de la experiencia estarían íntimamente conectados. Son dos aspectos de un mismo desarrollo. No habría entonces ningún lugar donde podamos trazar una línea y la capacidad de la conciencia seguiría hasta abajo del árbol evolutivo, debiendo ser esa capacidad entonces, una cualidad intrínseca del cosmos. Todo lo que existe estaría inmerso en un campo altamente diferenciado de información, un campo que tiene el potencial de ser consciente.

Según A. Damasio, hay numerosas especies no humanas que disponen de cerebros lo suficientemente complejos como para construir consciencia. Si una especie tiene un cerebro con todos los componentes necesarios para formar en los seres humanos una mente consciente, entonces, la especie es consciente. La presencia de sentimientos es un signo de que la conciencia no anda muy lejos. Lo que hemos definido, siguiendo a A. Damasio, *conciencia central* no necesita lenguaje, y debió de haber precedido al lenguaje, en las especies no humanas, pero también en los seres humanos.

G) Si la consciencia emerge de la materia insensible, entonces ¿EN QUÉ ETAPA DE LA EVOLUCIÓN HA OCURRIDO ESTO? ¿DÓNDE TRAZAMOS LA LÍNEA ENTRE LAS CRIATURAS QUE SON CONSCIENTES Y LAS QUE NO LO SON?

## 6. La consciencia como punto de encuentro.

*“La Neurofisiología, en estos pasos iniciales del siglo XXI, ha de adentrarse con valor en el estudio de lo que hacemos, somos y sentimos. Es decir, no limitarse a describir neuronas, músculos y tendones como si partes de un extraño se tratase, cuando se habla a fin de cuentas de uno mismo.” JOSÉ M<sup>a</sup> DELGADO GARCÍA.*

*“El metaparadigma de la consciencia une, bajo un mismo techo, los dos caminos que la humanidad ha recorrido en busca de la verdad. La consciencia es el nexo de unión entre la ciencia y una dimensión espiritual. Considerar la consciencia una cualidad fundamental de la realidad no cambia nuestra comprensión del mundo físico, sin embargo, nos aporta una visión más profunda de nosotros mismos.” PETER RUSSELL*

### **6.1.- HERRAMIENTAS DE ACERCAMIENTO A LA CONSCIENCIA.**

Existe el criterio formulado de que se carece actualmente de los suficientes conocimientos científicos referentes a la naturaleza y orígenes de la consciencia, incluso que no se tiene ninguna prueba científica de su existencia, salvo la de que los propios científicos son conscientes. Este criterio afirma que hoy por hoy no hay ninguna tecnología que pueda detectar la presencia o ausencia de algún tipo de consciencia, ya que los científicos ni siquiera saben qué es lo que debe ser medido.

- A) ¿CREES QUE EN LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA OCCIDENTAL DISPONE DE LAS HERRAMIENTAS ADECUADAS PARA EL CONOCIMIENTO DE LA CONSCIENCIA Y QUE SE ESTÁN UTILIZANDO ACERTADAMENTE?

### **6.2.- ¿ES POSIBLE EL DIÁLOGO DE PERSPECTIVAS?**

- B) ¿CREES QUE LAS NEUROCIENCIAS DEBERÍAN TENER EN CUENTA ASPECTOS NUEVOS SOBRE LA CONSCIENCIA QUE HASTA AHORA NO SE ESTÁN CONSIDERANDO, COMO EL ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN, LA INTROSPECCIÓN, EL SILENCIO MENTAL, LA POSIBILIDADES DE ESTADOS MÁS SUTILES DE LA CONSCIENCIA DE LOS CONSIDERADOS HASTA AHORA, U OTROS NO MENCIONADOS?
- C) ¿CREES QUE SERÍA NECESARIO UN DIÁLOGO SOSTENIDO ENTRE FORMAS DIFERENTES DE ABORDAR EL ACERCAMIENTO A LA CONSCIENCIA.? ¿CÓMO CREES QUE PODRÍA MATERIALIZARSE ESTE DIÁLOGO DE PERSPECTIVAS?

Los occidentales miran con escepticismo a cualquiera que pretenda ser una autoridad sobre el tema de la consciencia y que no sea un investigador en el campo de las neurociencias. Las practicantes de meditación miran con escepticismo a cualquiera que pretenda ser una autoridad sobre la consciencia y no haya trabajado profundamente las técnicas de meditación, mediante la cual se explora la naturaleza de la mente introspectiva.

- D) ¿QUÉ PERSONAS CREES QUE HAN DE SER CONSIDERADAS COMO AUTORIDADES EN RELACIÓN CON LA CONSCIENCIA, SEGÚN SU ESPECÍFICO Y DIRECTO CONOCIMIENTO?

### **6.3.- LO OBJETIVO Y LO SUBJETIVO ¿PUEDEN ENCONTRARSE?**

*“El mundo no es ni subjetivo ni objetivo, sino el punto donde se encuentran la objetividad y la subjetividad.”*  
RAIMON PANIKKAR

Dice Peter Russell que “a medida que los neurofisiólogos profundizan en su conocimiento de la función cerebral y su correlación con los fenómenos mentales, la naturaleza de la experiencia subjetiva va levantando la cabeza.”

Hay cosas que no pueden conocerse al 100% por lo que entramos en una especie de universo filosófico. El budismo admite la experiencia subjetiva como prueba válida en el estudio de la consciencia. Desde ese punto de vista lo que determina la existencia o no de algo, es la cognición verificadora o consciencia. Hay opiniones que aseveran que todo lo que se necesita es un ejemplo sólido de algo y con eso ya se tiene la prueba.

En cuanto al conocimiento de los fenómenos, estos podrían clasificarse en tres tipos, los fenómenos que pueden aprehenderse directamente, o que se pueden demostrar por vía empírica; Los que se conocen mediante una inferencia lógica, pero no de forma directa; y aquellos que se aceptan simplemente sobre la base del testimonio o la autoridad de alguien. La tarea de la ciencia debería consistir en reducir lo más posible el número de fenómenos de la segunda y la tercera categoría a la primera, pero no siempre es así.

*“Monjes, de la misma forma que el hombre sabio acepta que algo es oro tras haberlo calentado, cortado y frotado así deberéis aceptar mis palabras, tras haberlas examinado, pero no por respeto hacia mi.”* Canon Pali.

Una manera de abrir paso a la experiencia subjetiva o consciencia verificadora, sería incluir para el estudio y tratamiento de una enfermedad que tenga que ver con deterioro cognitivo o enfermedad mental, las observaciones psicológicas y afectivas de los familiares, los datos que puedan recogerse de prácticas de arteterapia con los enfermos, y datos de respuestas emocionales y afectivas de los mismos.

- A) ¿SON COMPLEMENTARIAS LA OBSERVACIÓN OBJETIVA Y SUBJETIVA SOBRE LA CONSCIENCIA?
- B) ¿CONSIDERAS VÁLIDAS Y VALIOSAS AMBAS PERSPECTIVAS PARA LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA Y LA CIENCIA APLICADA?
- C) ¿CÓMO PUEDE EL MÉTODO CIENTÍFICO, QUE SE BASA EN LA OBSERVACIÓN “OBJETIVA”, EMPEZAR A TENER EN CUENTA LA EXPERIENCIA SUBJETIVA DE LA CONSCIENCIA?

También hay planteamientos que cortan el paso de la investigación puramente científica [en cuanto a su circunscripción a la materia] a campos relacionados con la indagación de nuestro mundo interior.

- D) ¿QUÉ OPINAS A CERCA DE ESTE PLANTEAMIENTO?

## 7.- Integrar el dualismo.

*“Aquello que no puede ser expresado con palabras, pero por lo cual las palabras son expresadas[...]. Aquello que no puede ser pensado con la mente, pero por lo cual los pensamientos son pensados[...]. Aquello que no puede ser visto por los ojos, pero por lo cual los ojos pueden ver [...]. Aquello que no se puede oír con los oídos, pero por lo cual los oídos pueden oír [...].”* KENA UPANISHAD Siglo III a. de C.

Este texto en el que se describe, desde determinado punto de vista, lo que podemos entender por consciencia, continúan en los Upanishad con una frase: “esto es en verdad Brahman”. Quizás en tradiciones sapienciales tan antiguas como la hindú, conocían ya la naturaleza de la consciencia. El concepto de *Brahman* es un concepto de totalidad, se señala a Brahman como lo absoluto, que se encuentra en todo el universo, que es la esencia de todo, que trasciende a todo, que es inmanente y causa eficiente del cosmos. Brahman, en sánscrito, significa “expansión”, expresión muy usada para hablar de la consciencia a nivel evolutivo.

*“Todas las rosas son la misma rosa, / ¡amor!, la única rosa!”* JUAN RAMÓN JIMÉNEZ

Ya los griegos se sentían intrigados por el hecho de que sepamos distinguir entre cómo las cosas *parecen* ser y cómo son *en realidad*, también por cómo es posible que pensemos en cosas

que no están presentes, se dieron cuenta que la experiencia perceptiva tiene cierta clase de unidad.

En estas palabras que reproducimos, David Bohm, físico teórico, explica los efectos de un modo de percibir fragmentado y los fundamentos de otro tipo de perspectiva, la de la totalidad:

“Al activar los registros de nuestra memoria, cuyo contenido es principalmente lo que es recurrente, estable y separable, enfocamos nuestra atención sobre todo lo estático y fragmentado. De este modo se forma la ilusión de que el contenido manifiesto, estático y fragmentado de la consciencia es la verdadera base de la realidad. Sin embargo, la realidad más profunda, no está en la mente, ni tampoco en el cuerpo, sino más bien en una realidad de una dimensionalidad todavía mayor, cuya naturaleza los sobrepasa a ambos.

Tanto la mente como el cuerpo son pues, una subtotalidad relativamente independiente, y esto implica que tal independencia relativa, deriva del fundamento multidimensional en el cual ambos son, finalmente, uno solo. Sería engañoso y erróneo suponer que cada ser humano es una realidad independiente que interactúa con los demás seres humanos y con la naturaleza. Por el contrario, todos ellos son proyecciones de una totalidad única.”

*“Hay una esencia sutil que es el espíritu de todas las cosas. Eso es la realidad. Eso eres tú.”*

CHANDOGYA UPANISHAD, siglo VIII a de C.

*“No es más sagrado un templo que la intimidad de nuestro dormitorio, la calle por la que diariamente transitamos o un valle sesteando al sol, siempre que se comprenda que todos esos espacios son símbolos del único espacio en el que todo acontece: la Vida.”* MÓNICA CAVALLÉ.

*“La fragmentación del mundo es una mera ficción producida por nuestro pensamiento...El único átomo verdadero es el universo en su conjunto.”*<sup>15</sup> JOSÉ DÍAZ FAIXAT

A) ¿QUÉ OPINIÓN TE MERECE LA POSIBILIDAD DE LA EXISTENCIA DE UNA TOTALIDAD ÚNICA COMO FUNDAMENTO DE LA REALIDAD?¿SERÁ ESO LO QUE LA CIENCIA TAMBIÉN ESTÁ BUSCANDO BAJO SU PROPIO MODO DE CONOCER?

Dice José M<sup>a</sup> Delgado que “un buen lugar para el estado consciente es el presente”, podríamos decir que es el lugar natural de la consciencia. “El futuro tira de nosotros hacia delante, desde un punto de fuga remoto, y nos confiere la voluntad de persistir en el viaje, en el presente. Tal vez fuera esto lo que T.S. Elliot quiso decir cuando escribió “el tiempo pasado y el tiempo futuro, lo que podría haber llegado a ser y lo que ha sido, apuntan a un fin, que es siempre presente.” A. DAMASIO

Quizás lo que nos falta sea un cambio de perspectiva. La leyenda “Gnóthi seautón”, “Conócete a ti mismo”, ya figuraba en el pronaos del Templo de Apolo en Delfos, en el siglo IV a. de C., apuntando a no olvidar esa mirada hacia dentro, la única que puede revelarnos más sobre lo que somos y cómo alcanzar la tranquilidad de espíritu, que según el Dalai Lama, es lo que todos al fin y al cabo buscamos.

---

<sup>15</sup> Cita extraída de “Otro modo de ver, otro modo de vivir” de Enrique Martínez Lozano.

Quizás la poesía, quizás sólo la poesía pueda susurrarnos las preguntas que nos faltan.

“Piérdete, piérdete,  
y escapa de esta nube negra, de esta nube que te encierra.  
Entonces verás tu propia luz, cual radiante luna llena.”

RUMI