



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

La Importancia de Experimentar y Comprender los
Estados No Ordinarios de Conciencia desde el Enfoque
de la Psicología Transpersonal

T E S I S A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A

Tanezy Geraldine Hernández Tecante

Araceli Silverio Cortés

Gerardo Abel Chaparro Aguilera

Irma Herrera Obregón



Los Reyes Iztacala, Edo de México, 02/2017



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

Introducción	
1. Análisis histórico de la cultura	6
1.1.Surgimiento de una nueva raza	6
1.2.Construcción de la cultura oriental	10
1.2.1. Impacto de China e India	11
1.2.2. Sol naciente	13
1.2.3. Otras civilizaciones importantes en oriente	15
1.3.Construcción de la cultura occidental	16
1.3.1. Grecia como civilización dominante	17
1.3.2. El legado de Roma y de Descartes para occidente	21
1.3.3. México como parte de occidente	23
2. La Psicología Transpersonal como un nuevo enfoque para la promoción de la vida	32
2.1.Definición de la Psicología Transpersonal	32
2.2.Origen Epistemológico	34
3. Estados No Ordinarios de Conciencia	44
3.1.¿Qué son los Estados No Ordinarios de Conciencia?	44
3.2.Modo de acceso a los Estados No Ordinarios de Conciencia	49
3.3.Características de los Estados No Ordinarios de Conciencia	53
4. Propuesta para la promoción del contacto con Estados No Ordinarios de Conciencia	57
Conclusión	69
Referencias	73

RESUMEN

El transcurrir de la historia nos ha ido formando como humanos, dejando en nosotros formas y modos de vivir determinados. La vida actual es el resultado de dicho transcurrir y en ella se observa una calidad de vida y muerte carente y preocupante, ya que día con día vivimos nuestro propio abandono al salir en busca de una *felicidad* plagada de necesidades falsas.

En el presente trabajo se hace una revisión de los modos de vida desde nuestros antepasado y se aborda desde la Psicología Transpersonal una alternativa para retomar nuestro autoconocimiento, logrando así construir otra manera de vivir donde realmente nos ocupemos de nosotros mismos, de nuestro bienestar y de nuestro entorno; dicha alternativa son los Estados No Ordinarios de Conciencia, los cuales se han identificado junto a las diversas maneras con las que se pueden alcanzar, haciendo hincapié en los reales beneficios que ofrecen y desmitificando los mitos que han surgido sobre estos.

Asimismo se ha hecho una propuesta para hacer un uso consiente de los Estados No Ordinarios de Conciencia, sustentada en la importancia que le han atribuido importantes autores con su trabajo tanto teórico como experimental.

INTRODUCCIÓN

Vivimos en un mundo de tecnologías y avances que se desarrollan a una velocidad impresionante. En consecuencia, la humanidad se ha ido adaptando a todos estos cambios. Estamos predispuestos a estar a la moda, estar actualizados con los avances tecnológicos que surgen día con día. Pero para estar dentro de este desarrollo es necesario contar con cantidades enormes de dinero, para así poder comprar el último celular, la nueva computadora, una nueva cámara, quizá una lámpara que apaga cuando se le ordene, un refrigerador que nos avise cuando se han descompuesto los alimentos, en fin, lo mejor, para así ser los *mejores*, y lo más primordial, ser *felices*.

Actualmente la idea de *felicidad* es algo muy sonado en nuestra vida cotidiana, se escucha en el radio, la televisión, el internet, periódicos, la escuela, la religión, la familia y en un sinnúmero de ámbitos en los que nos desenvolvemos día con día. Si nos detenemos a mirar con atención, actualmente todo mundo se quiere y es feliz, y si miramos más a fondo, esto es una de las metas en la vida de acuerdo al sistema en el que nos encontramos inmersos, por lo que alcanzarlo también refiere haber alcanzado el éxito. Pero ¿qué tan cierto es esto? ¿la gente es feliz al adquirir todas estas cosas? ¿la gente actual está satisfecha con su vida? ¿realmente todas las personas que se dicen felices lo son? ¿qué hay de malo en experimentar otros estados emocionales distintos a la felicidad? ¿es la *felicidad* una realidad o una *ficción*?

El concepto de *felicidad* es algo que se ha venido construyendo y manteniendo con el paso del tiempo, basándose en los bienes materiales, lo que nos ha llevado a olvidarnos de nosotros mismos; entonces, esto sólo es un supuesto, podría decirse que es una *felicidad ficticia*, ya que la realidad actual es distinta, y refleja un incremento en el número de suicidios en los países primermundistas; pero también en nuestra sociedad, lo cual representa la insatisfacción de la humanidad.

Conforme pasan los años, nos hemos ido adaptando a una vida sin sentido, vacía y despersonalizada; ya que ésta adaptación, nos ha llevado a olvidarnos de lo más importante, “nosotros mismos”. Vivimos para trabajar y comprar cosas, no importa si me duele la

cabeza, si me duele el estómago, no importa si me enfermo, ya que contamos con un repertorio amplio de medicamentos que lo cura todo, sólo con tomar una capsula.

Estos medicamentos que también han sido parte de nuestro gran avance tecnológico, nos evitan tener que preocuparnos por nuestro cuerpo, para poder continuar con la jornada laboral, el resultado de este estilo de vida, es una cultura neurótica, desorientada, sin identidad, violenta y enfermiza. Actualmente, la medicina lucha contra enfermedades que aún no se comprenden en su totalidad, por lo tanto, no se han podido remediar y por el contrario, nos enfrentamos a nuevas enfermedades. La industria farmacéutica, quien se encarga de producir medicamentos para las “enfermedades” (no para la persona), sólo busca enriquecerse ofreciendo medicamentos que controlan los síntomas, pero no los curan y lo peor, a costo de otro órgano, ya que una aspirina puede controlar el dolor de cabeza, pero al mismo tiempo descompone nuestros riñones, entre otras cosas; y así hay muchos medicamentos, entonces ¿nos curan o nos enferman? (Mendoza, 2008).

Los factores mencionados anteriormente, nos han envuelto como sociedad en una vida pobre, ya que nuestra salud y por ende nuestra vida están en juego, pues el sentido de vida se ha enfocado en la adquisición de bienes olvidándonos de nosotros mismos, lo cual no es algo que nos afecte sólo a nosotros como personas sino también se ve afectado nuestro entorno en general, esto implica heredar a las futuras generaciones una vida insatisfactoria, igual o peor que la que nosotros estamos viviendo.

¿Pero cómo es que se ha ido construyendo esta situación? ¿Cómo es posible que anteriormente, nuestros antepasados curaran sus enfermedades, cuando aún no existía la industria farmacéutica y al mismo tiempo coexistieran con nuestro planeta tierra? Estas preguntas nos llevan a los orígenes de nuestra formación como cultura Occidental Mexicana, pero también a los orígenes de la cultura Oriental, para hacer una comparación de ideologías, estilos y formas de vivir entre ambas culturas y de esta manera entender la construcción de nuestras enfermedades, así como la cura de éstas a lo largo de la historia.

En el presente trabajo se hizo una revisión de la historia tanto de los inicios de la humanidad, como de Oriente y Occidente, aterrizando finalmente en nuestra cultura mexicana, para poder observar y comprender el momento que vivimos actualmente como

mexicanos, entender cómo es que hemos construido nuestra condición humana y lo que nos mueve en nuestras vidas. El análisis que se ha hecho al respecto nos permite observar cómo nuestra historia nos ha ido transformando en nuestra naturaleza para convertirnos en algo más superficial y decadente, viviendo en una ilusión de bienestar.

La cultura Occidental, se formó a través del paradigma cartesiano, donde se ve a los organismos como mecanismos de relojería (Capra, 1992), separando la mente del cuerpo. Por otro lado tenemos a la cultura Oriental, que desde sus orígenes han visto el cuerpo como un microcosmos, como su templo, buscando en él las respuestas de curación, a través del entendimiento del cuerpo en unión con la mente, viéndolo como un todo y no en partes como lo vemos en occidente; teniendo así una visión distinta tanto del planeta con que interactúan, como de sí mismos.

La psicología ha sido una disciplina que durante años ha pretendido estudiar, comprender y hacer conjeturas sobre la psique humana, sin embargo, al igual que la historia de la humanidad ha recorrido un camino de diversos cambios, lo que la ha llevado a mirar y trabajar desde distintos enfoques. En este trabajo se revisó brevemente dicha transformación para finalmente tener bases en el enfoque de la Psicología Transpersonal, el cual tiene como objeto de estudio a los Estados No Ordinarios de Conciencia (ENOC). A partir de esta psicología es posible comprender los ENOC, que han sido parte de la historia de Oriente y de algunas otras culturas Occidentales, y nos pueden remitir a nuestra posición en el universo y la manera de interactuar con él, obteniendo un conocimiento de nosotros mismos que se ha ido perdiendo con los avances tecnológicos y la vida moderna, permitiéndonos una alternativa a una calidad de vida más eficiente, que la que conocemos.

Dichos ENOC, como ya se hizo mención, han sido parte de la historia de la humanidad, sin embargo, su objetivo era específico, pues se practicaban en busca de sanación, autoconocimiento y coexistencia con el entorno, no obstante, la revisión de nuestra historia nos revela como han sido difamados y cómo es que su objetivo se ha desviado del original. La exploración que se ha hecho al respecto de los ENOC ha permitido que sean una alternativa al autoconocimiento personal, para alcanzar bienestar y sanación con bases en la Psicología Transpersonal.

ANÁLISIS HISTÓRICO DE LA CULTURA

La intención de comenzar con los inicios de la humanidad y posteriormente ubicar la construcción tanto de la cultura oriental como de la occidental, en un trabajo que pretende señalar la importancia y comprensión de los Estados No Ordinarios de Conciencia (ENOC), es para poder entender la postura actual ante estos desde sus orígenes; ya que no es un tema joven, sino más bien de carácter antaño, pues han acompañado a la humanidad desde las primeras civilizaciones que se desarrollaron en los alrededores del Océano Índico.

1.1.Surgimiento de una nueva raza

Fougea (2003), en su documental titulado *L'odyssée de l'espèce* narra el surgimiento de nuestra raza:

Hace más de 400,000 años un nuevo hombre ve la luz, se trata del primer representante de una extraordinaria estirpe, la de los homo sapiens, la nuestra. Sus descendentes cruzan mares y montañas adaptándose a cualquier tipo de clima, en numerosas ocasiones lo pierden todo, pero siempre encuentran la forma de sobrevivir y traspasar el límite de sus fronteras. Domesticar plantas y animales, construyen ciudades y transforman paisajes, el hombre se convierte en la más poderosa de las criaturas del reino animal, se lanzan a la conquista de lo imaginario, descubren el arte, la magia y los sueños, somos sus hijos. Su sabiduría se ha ido transmitiendo a lo largo de más de 50,000 generaciones hasta llegar a nosotros.

De acuerdo con Brom (2003), Barona (2007) y Fougea (2003), el origen de la humanidad inicia en los alrededores del Océano Índico, con el *Homo Sapiens u Hombre de Cro-Magnon*, quién no presenta diferencias anatómicas con el hombre actual. Cabe mencionar que anterior a éste hubo especies que se relacionan entre sí y que son parte de la evolución del humano. Se hará énfasis en el homo sapiens, sin dejar de lado especies anteriores, que fueron de vital importancia en los ENOC. Es importante señalar que en esos entonces, dichos estados eran conocidos de otras maneras, lo cual se ahondará más adelante.

El homo sapiens, es el primero en comenzar hacer asociaciones, lo cual le permite explorar y dar significado a todo aquello que no comprende (sueños, emociones, la muerte y todo su

entorno), pero que vive en carne propia. Esto permite desarrollar los ENOC. “En el periodo más primitivo de esta evolución, el hombre no sabe explicarse nada o casi nada del mundo que lo rodea, y se siente atemorizado e indefenso ante éste” (Brom, 2003:24). Con base en lo anterior, se puede deducir que en un inicio los primeros hombres no comprendían del todo su entorno, se dejaban llevar por la naturaleza a la que pertenecían, pero siempre buscando preservar la vida. Con el paso del tiempo toda esta postura ante la vida ha ido cambiando y los ENOC han sido parte fundamental de esta evolución, pues se relacionan directamente con su fe y con su modo de vida, permitiéndoles comprender y coexistir con su medio.

Se ha documentado que los clanes que existieron fueron adquiriendo ritos distintivos, pero a la vez similares, cómo las pinturas rupestres provenientes del Paleolítico, que más que pinturas de arte, tenían un sentido de magia o de enseñanza (Ibidem, p.24). Estos ritos conforman los primeros ENOC de la humanidad.

En el párrafo siguiente Fougea (2003), narra un suceso que pudo haber sido el desencadenante de creer en otro mundo y posteriormente explorarlo.

La desaparición de alguno de los suyos implica siempre una experiencia dolorosa, pero erectus desconoce el misterio de la muerte ¿Qué se hizo del aliento? ¿Por qué ya no se mueve? y siempre tras ellos el peligro que acecha... los cadáveres son abandonados a merced de los animales, se seguirá recordando durante algún tiempo al ser querido, con el tiempo su recuerdo se borrará.

No tener una concepción sobre lo que pasa al llega la muerte, le permitía al “homo herectus” (eslabón de la evolución previo al “homo sapiens”) continuar con su camino; el recuerdo de la persona no prevalecía como actualmente se hace, no existía fe ni creencias de otros mundos y por lo tanto no celebraban ceremonias ni ritos para despedirse del difunto.

“Sapiens sale de África y explora Oriente Medio, empieza a vestirse, desarrolla el sentido de la estética y los utensilios, su pensamiento y su imaginación harán de él un hombre nuevo” (Fougea, 2003). Sapiens desarrolla un cerebro más grande, lo que le permite un mayor número de asociaciones de acuerdo a lo que vive (en comparación con el “homo

erectus”); con esto logra dar significado a sucesos como la muerte y comienza a cambiar su modo de vida; entonces cuando alguien moría ya no se le abandonaba, permanecían algún tiempo con el cadáver ofreciendo ofrendas y creyendo en un mundo después de la muerte. También se contaban los sucesos a otras generaciones para mantener el recuerdo. Estos podrían ser los inicios de una creencia en otros mundos, en otros estados, que con el tiempo se asimilan mejor y forman parte importante del modo de vida. Personas específicas dentro de los clanes, se dedicaban a explorar y comprender dichos mundos; los cuales eran vistos como parte natural de su vivir.

De acuerdo a lo documentado, las mujeres son las primeras en convertirse en chamanas, en experimentar trances que les permitirían entender la naturaleza. Las mujeres serán las precursoras del conocimiento de los ENOC, eran quienes guiaban los clanes, “entre los sapiens el matriarcado se encuentra ampliamente difundido, las mujeres sustentan la autoridad, son las responsables del futuro del clan, los hombres acatan sus decisiones” (Ibidem). La mujer de ese entonces, nunca actuó con el afán de menospreciar o explotar al otro, sino en comunión y armonía con éste, pues si bien ella es quien guía (no domina) hacía un mejor lugar donde poder sobrevivir, el hombre aporta el alimento con la actividad de la caza, las tareas son repartidas para la prevalencia del clan y de la estirpe, cuando llegaban a encontrarse clanes distintos, lejos de luchar o competir, lo que buscaban era compartir el conocimiento y el alimento, fomentando y resguardando la vida de todos por igual, nadie tenía mayor o menor valor. Este modo de vida permitía una convivencia no sólo entre los humanos, sino también con el entorno, con el medio ambiente del que son parte, el respeto que se tenía era por la vida misma y no por la riqueza, deviniendo en una armonía, en el equilibrio de la vida en sus distintas formas.

Al ser clanes recolectores su culto religioso recaía en el *tomtem*, animal sagrado, pero al comenzar a cultivar la tierra y a domesticar a los animales se modifica y se adoran a “dioses de las fuerzas naturales... que recompensan o castigan a los grupos humanos según sus actitudes y su comportamiento” (Brom, 2003).

Conforme van evolucionando las actividades que se realizaban en busca de la supervivencia, la creencia de seres superiores que regían su entorno se fue nutriendo y fortaleciendo. Estos seres son simbolizados, como ya se mencionó, con fuerzas naturales

que son experimentadas en carne propia, lo que los lleva a relacionar las consecuencias de dichas fuerzas con su medio y su bienestar. Estos seres que toman fuerza con el paso del tiempo, llegan a ser parte fundamental dentro de su existencia, los veneran y les tienen respeto porque también se ubican como parte de ellos y no de forma separada.

Para los nómadas las riquezas de la tierra pertenecen a todo el mundo, los sedentarios por el contrario desarrollan el sentido de propiedad o de pertenencia y comienzan a almacenar sus bienes que les permiten sobrevivir, esto da pie al sentimiento de miedo; miedo a perder sus propiedades, lo que los llevaría a la muerte. En esta etapa se sigue con la creencia y fe en los fenómenos naturales; sin embargo, al convertirse en sedentario cambia el hecho de adaptarse al medio y comienzan adecuar el medio a sus necesidades, pero éste no será el único cambio importante, pues con él cambia el carácter de los pobladores, ya que dejan la hospitalidad a un lado y dejan de compartir sus bienes y su conocimiento, dando paso al intercambio o inicios del comercio (Fougea, 2003).

En aquella época las costumbres funerarias habían cambiado y se habían vuelto más complejas, ahora se guardaba el cuerpo del difunto en la casa familiar, un indicio de que se otorgaba mayor importancia al linaje familiar, toda la familia debía regalar algo a los muertos incluido oro... el brujo intercedía con las divinidades, facilitaba el paso al otro mundo, se comenta que puede hablar con las fuerzas invisibles, con los muertos y con quienes les dan cobijo. (Fougea, 2003)

No sólo daban valor a lo que podían ver y tocar en el plano terrenal, sino también creían y daban valor a la existencia de lo sagrado que era percibido pero no estaba al alcance de todos. No obstante, ya no vivían en armonía.

Con el tiempo los chamanes también fueron hombres, además se desarrolló un entendimiento del uso de plantas y animales que al ser consumidos entraban en trance para poder curar, guiar y proteger a los suyos, en ocasiones también son acompañados de movimiento y sonidos, así como de realizar estos rituales en momentos específicos (Fougea, 2003). Estas prácticas llevaban a los ancestros a experimentar lo que hoy se conoce como ENOC, teniendo como objetivo sobrevivir, a través del entendimiento de su entorno. El uso de plantas y animales, permitió el nacimiento de la medicina y de drogas

sintéticas, lo que actualmente se ve corrompido y se hace mal uso de éstas, pues ya no se usan con el fin de sobrevivencia o de conocimiento, actualmente sólo son medios para alcanzar una “*felicidad ficticia*”, se ha dejado de mirar el entorno, de respetarlo y preservarlo, por el contrario, lo destruimos día a día buscando cubrir necesidades creadas.

Viviendo en grandes ciudades el hombre va poco a poco venciendo los peligros de la naturaleza, ahora ya no los sufre; pero el problema es que tampoco los conoce. Aunque ya sabe leer las estrellas para encontrar su camino, no sabe encontrar agua en el desierto, sin sombra que le proteja, su cuerpo le abandona. (Ibidem)

Si bien es cierto que hay evolución y cambios para que prevalezca la especie, también estos cambios los limitan en algunos aspectos. Así el humano se mantiene en constante movimiento, como toda la energía en el mundo, logrando conquistar y repoblar la tierra. Como se ha expuesto hasta ahora, el primer humano ha surgido en el continente africano y se movilizó en parte de Asia o lo que se conoce como oriente, ahí surgieron civilizaciones que dieron mayor valor a los ENOC, ya que trascendieron su modo de vida.

1.2.Construcción de la cultura oriental

Algunas civilizaciones desarrolladas en el territorio oriental son; China, India, Japón, Mesopotamia, Fenicia, los Judíos, Egipto y Persia. Todas ellas mantuvieron una constante comunicación e intercambio cultural, a excepción de China y Japón quienes permanecieron algún tiempo aisladas (Brom, 2003), sin embargo, también intercambiaron mucha de su cultura.

Todas estas civilizaciones cuentan con el conocimiento y legado de los primeros sapiens, por lo cual tienen como principales actividades la agricultura, la ganadería y la metalurgia. Asimismo, algunas culturas mantuvieron y desarrollaron, para su época, el sentido de vida que tenían los primeros pobladores, conservando la visión de formar parte de la tierra, respetando y promoviendo la vida. Esta filosofía continuó pese a las numerosas guerras desencadenadas por el nuevo sentido de vida que se había adquirido, ya que a pesar de buscar la riqueza de unos cuantos, hubo quienes insistieron, a través de sus acciones, en la búsqueda de la armonía con todo aquello que representaba vida.

Un hecho trascendental de estas culturas es el surgimiento de la primera moneda a partir del trueque, la cual tenía como objetivo “facilitar” el comercio; sin embargo el impacto fue tal que en la actualidad ha llegado a percibirse como el sentido de vida.

1.2.1. Impacto de China e India

China es una de las culturas más antiguas del mundo, su historia está llena de luchas, y a pesar de mantenerse durante mucho tiempo en aislamiento, logra tener relaciones importantes con India, Mesopotamia y Egipto, también llega a comerciar con el Imperio Romano y posteriormente con otros países de Europa (Brom, 2003), Japón también fue influenciado por China.

Brom (2003), López y Lozano (2005), hacen referencia a que la filosofía China es factor importante para el desarrollo y entendimiento de otros estados de conciencia, ya que ésta regulaba y guiaba el modo de vida, lo que les permitió desarrollar disciplinas en busca del equilibrio con su entorno; ésta no es una idea nueva, sino más bien el retorno de la idea que tenían en un principio los primeros seres humanos de vivir en comunión con el entorno, dando lugar a distintas formas de alcanzar un ENOC.

Lao-Tsé, principal pensador de China, tuvo una fuerte influencia sobre la filosofía de vida, él fue quien llamo al hombre a dominarse a sí mismo. Confucio y su discípulo Mencio, resaltaron las virtudes y bondades del humano. India fue un factor importante en la filosofía china, pues de aquí viene el Budismo, que también encamina a los humanos al equilibrio y conocimiento de sí mismos, sin embargo éste es adecuado y adaptado por los Chinos sin perder el principal objetivo (Brom, 2003). Dicha filosofía desarrolló diversas técnicas para acceder a los ENOC, como la meditación, el yoga y la propia respiración.

La religión (percibiéndola como un conjunto de creencias y dogmas que definen las relaciones entre el hombre y la divinidad. Y, a su vez, la divinidad se percibe como lo sublime, excepcional, exquisito, adorable y maravilloso) fue un factor importante para el desarrollo de técnicas encaminadas a ENOC en las diversas civilizaciones. En India, una civilización basada en castas, se impedía que las personas ascendieran ya que las castas eran heredadas y se debía mantener durante toda la vida en dicha casta. Esta organización se regía de acuerdo al Código Manú, el cual explicaba que las castas provenían de la boca,

manos, vientre y pies de Brahma, dios de la creación. Pero antes del brahmanismo las principales deidades eran Indra, dios del trueno y de la humedad, y Siva, dios del mal y de la sequía. Los brahmanes tienen como principales dioses a Brahma, señor de la creación, Vishnú, dios del bien y de la fecundidad y Siva, dios de la destrucción, pese a esto, se creía que todos eran uno mismo, en distintas formas y funciones (Ibidem). La creencia de estos dioses permitió desarrollar actividades que los llevaría a estar en comunión con ellos, así como acceder a planos en que éstos se encontraban.

“Los himnos védicos alaban a Dios, Dioses y Diosas; y describen a un pueblo poderoso y espiritual, sus clanes, reyes, emperadores, peleas y batallas. Su sofisticada economía incluía agricultura, industria, comercio y ganadería” (Narayan & Khadepaun, 2014). Los cantos védicos y las alabanzas, forman parte de las técnicas para llegar a ENOC.

El vedismo se centraba en el sacrificio, que era llevado a cabo al beber el soma (bebida extraída de vegetales), y era guiado por los vedas, que eran los textos sagrados. En esta religión el universo es dividido en tres áreas: la tierra, el espacio “mediano” y el cielo. El cielo era considerado como la región de los actos piadosos (desprendimiento, sacrificio, ofrendas, etcétera) al contrario del infierno, que era el lugar destinado a los enemigos y a los pecadores (Auboyer & Goepper, 1967: 9)

De acuerdo con Brom (2003), los Hindúes creían en la transmigración del alma, regulada por las acciones de su actual vida, lo cual significa que después de la muerte se reencarna en otro ser de acuerdo a sus pecados y méritos. Los hindúes no sólo creían en varios Dioses y Diosas que son uno mismos, sino que también creían, conocían, comprendían y exploraban “mundos espirituales, la divinidad del alma, el Dharma, el Karma, la reencarnación, la realización de Dios y la liberación del renacimiento” (Narayan & Khadepaun, 2014). Todo esto también permitió el desarrollo de técnicas similares a las de la filosofía china, para entrar en ENOC.

En el siglo VI a. de c. surge el budismo. Buda (“el iluminado”) predica que todos los hombres son iguales y que lo importante es la virtud, por lo que su predicar llega a tener un gran éxito entre las castas oprimidas. Sin embargo, la religión fundada por él no trata de modificar la situación, sino que llama a renunciar a todo deseo y a amar al prójimo. La

suprema aspiración es el “nirvana”, el lugar del descanso absoluto (Auboyer & Goepper, 1967: 9). Cabe mencionar que va más allá de una religión, es un estilo de vida.

El llamado a renunciar a los deseos, refiriéndose a las riquezas en el sentido de posesiones y monetario, concuerda con el llamado que hace Lao-Tsé al hombre de dominarse a sí mismo y que era tergiversado por diversas actividades que daban forma a su estilo de vida. Ambas culturas desarrollan y adoptan la meditación como forma o camino al *nirvana* o *trascendencia*, también conocido como un ENOC. Estas prácticas requieren de una disciplina inamovible y de años de práctica. Narayan & Khadepaun (2014) explican: “Los hindúes practican diariamente disciplinas yogísticas llamadas sadhana, sentados en el piso frecuentemente con una postura de yoga, cantan himnos devocionales, repiten el nombre de Dios usando cuentas para contar, o simplemente meditan en quietud y silencio”.

“El hinduismo ha persistido por miles de años porque el Dharma, la fe y la cultura han inculcado en cada hindú un sentido único y sólido de identidad, familia y de propósito espiritual” (Narayan & Khadepaun, 2014). También se desarrolló y se sustentó con actividades como la agricultura, ganadería, industria y comercio. Sus principales Dioses también surgieron de las fuerzas naturales y a su vez, se desprende de esta creencia la agricultura, fuente importante de sustento. A pesar de lo anterior los hindúes tienen un entendimiento más elaborado y complejo de otros mundos y de otras vidas, lo cual establece y determina aspectos de su modo de vida, ya que de estos depende llegar al fin último: “tarde o temprano, toda alma logra la salvación al darse cuenta de la unidad con Dios, ya no renace” (Ibidem). *Darse cuenta* es equivalente a llegar al anteriormente mencionado “nirvana” o lo que es igual a un ENOC, que nos permite acceder al entendimiento de que somos parte de nuestro entorno (en aquellas épocas simbolizado como Dios o ser supremo), esto detenía la reencarnación que era vista como el camino de aprendizaje para el fin último, el cuál era dejar de reencarnar.

1.2.2. Sol naciente

Japón también fue una civilización dónde se practicaba la recolección, pesca, caza, agricultura (la introducción de cereales fue más tardía que en otras civilizaciones), ganadería y la liturgia. Su historia está inmersa de innumerables batallas así como de la

importancia de sus distintas creencias: “Shintoísmo, Confucionismo, Budismo, Taoísmo e Impacto Occidental” (Lanzaco, s.f.), éstas surgieron en dicho orden y han tenido un fuerte impacto en la vida de las personas, además se han distinguido de las civilizaciones Occidentales, aunque actualmente hay una mezcla de creencias en ambas partes del planeta. En el presente nos centraremos sólo en algunas.

La filosofía Japonesa tiene como base la naturaleza, en comparación con otras civilizaciones donde el hombre o Dios es la base principal, dejando de lado la naturaleza. Japón ve como parte de la naturaleza al hombre y a Dios, siendo un todo (Lazcano, s.f.). Esto se puede observar en la mitología japonesa que narra una historia de innumerables dioses, quienes participan en la creación de la tierra; con todo, dicha historia está llena de batallas y muertes, así como de felicidad y vida. Estas historias son parecidas a las Griegas y Mayas (Oriol, 2012).

El hecho de que existieran muchos dioses se debe a la primera de sus creencias, el sintoísmo, Oriol (2012) lo describe de la siguiente manera:

...principal conjunto de creencias animistas de Japón, que proclama que en todas las cosas del mundo existe el espíritu de un dios (kami...). Incluso el objeto más sencillo de la naturaleza tendría un kami y por lo tanto, el número final de kami puede ser inimaginable.

De aquí que los dioses sean fenómenos naturales como en las civilizaciones anteriormente mencionadas y de igual forman, estos toman un papel importante en el vivir cotidiano. “Los mitos tienen una función didáctica y educativa, de la que los humanos extraen la forma correcta de comportarse” (Ibidem).

Posteriormente es introducido el Budismo por los chinos y coreanos, a pesar de ser los principales influyentes de este estilo de vida, los japoneses lo adoptan rápidamente adaptándolo y marcándolo con su propia identidad. El Budismo Zen es el que tiene mayor influencia en la población y es adoptada por todas las clases sociales, Auboyer y Goepper, (1967) lo describe de la siguiente manera: “La obtención de la iluminación mística a través de ejercicios de concentración espiritual sumados a la simplicidad del culto y de la vida monástica, eliminando la ostentación y finalmente la comunión con la naturaleza...” (p.162).

Japón, al igual que India y China, enfrentó batallas por su territorio cómo por su poder político y desarrolló una cultura e identidad propia la cuál prevalece hasta hoy día.

Una de las batallas importantes que enfrento Japón fue la que amenazo su forma de vida, cuando entro un fe nueva con el cristianismo. Los portugueses llegaron a Japón con la intención de comercializar armas de fuego, consiguiendo entrar cada vez más. Francisco Javier fue un predicador importante, quién logró que le siguieran y aceptaran la palabra de cristo en 1551. Cabe mencionar que para ese entonces el Budismo ya se había adaptado, por lo cual el cristianismo les demandaba dejar sus creencias, esto impidió que tuvieran el mismo éxito, pues aun en la época de expansión que se vivió, no perduró ni 100 años. Conjuntamente los Japoneses observaron que el cristianismo podía llevar a una dominación política provocando su prohibición en 1614; se prohibió la entrada de barcos mercantes y ellos tampoco podían salir al extranjero, viviendo un periodo de aislamiento semejante al de China, permitiéndoles tener un estado centralizado y vivir en paz, además de conservar su identidad colectiva, arraigando y consolidando su cultura en sus habitantes.

Los japoneses amaban la vida tal como se vivía y no querían convertirla en un medio de lograr alguna otra cosa, lo que desviaría el curso de la vida por un canal muy diferente (Suzuki & Fromm, 1998).

1.2.3. Otras civilizaciones importantes en oriente

Otras culturas desarrolladas también en oriente, fueron los mesopotamios, entre los cuales estaban los sumerios, los semitas, los acadios, los sirios y los caldeos, también civilizaciones como los Fenicios, los Judíos, los Egipcios y los Persas, todas ellas con las mismas actividades como la agricultura, ganadería, comercio, industria, pesca y religión. De la misma manera que las demás adoraban a Dioses que representaban algún elemento de la naturaleza, practicaban sacrificios humanos como ofrenda a sus Dioses, esta actividad, en comparación con las que llevaban a cabo en India y China, iba en contra de la filosofía de equilibrio y de conocimiento del mismo humano (López y Lozano, 2005).

Los judíos son los primeros en introducir “la idea de un dios justo, único, que algún día habrá de mandar a un “Mesías”, destinado a liberar a su pueblo de todo sufrimiento” (Brom, 2003), creando una religión monoteísta que se expandiría por toda Roma. Esta idea

difiere con el Budismo donde se cree que toda persona es responsable de sí misma, entonces uno mismo es quién se salva.

Los Egipcios, tenían dioses con aspecto animal, lo que nos remonta a los inicios de la humanidad con los clanes de Sapiens que tenían un culto totémico, ellos al igual que China, India y Japón creen en la vida después de la muerte, pero dividen el bien y el mal a diferencia de dichas culturas (López y Lozano, 2005).

Estas civilizaciones dan gran poder al rico y explotan al pobre, igual que en los inicios de sapiens y en ocasiones la religión ayudará en este aspecto. Otro dato importante es la introducción de la moneda por los asirios en el comercio (López y Lozano, 2005), de dónde se desprenderán aspectos negativos en la humanidad que hasta nuestros días prevalecen. También continúan transformando el ambiente a sus necesidades y el objetivo central de vida es la riqueza.

Todas estas modificaciones en la filosofía de vida de cada cultura, tergiversó la manera de ver, conocer y experimentar ENOC, un suceso trascendental fue el cambio de muchos Dioses que representaban elementos de la naturaleza, (fenómenos reales y naturales que viven día a día) a un Dios a quién se le da toda la responsabilidad del humano (que no se conoce y en ocasiones tampoco se entiende). Esta idea regirá a la cultura occidental e impactará notablemente en las maneras que ellos desarrollan para llegar a ENOC, por ende, esto también se verá reflejado en las culturas surgidas en México.

1.3. Construcción de la cultura Occidental

Cuando hablamos de occidente, hablamos de nosotros mismos, de nuestra forma de vivir, de pensar, de actuar, de las leyes y derechos que nos rigen como sociedad. Sin embargo poco sabemos de todos estos aspectos, debido a que escasas veces nos detenemos a investigar sobre nuestras raíces, asimismo se niega la posibilidad de otro modo de vivir o de percibir la vida, encontrando irreal o fantásticas las percepciones de la cultura oriental e incluso algunas propias, sin embargo, es importante señalar que durante la historia de las civilizaciones se observa un constante intercambio y modificación de creencias, encontrándose mezclas de diversas civilizaciones. Actualmente también se logra mirar este intercambio, sin embargo y pese a la apertura que se ha construido con el paso del tiempo,

occidente ha permanecido con una percepción deformada y corrompida de los ENOC. A continuación se revisarán las principales culturas occidentales, donde se observará la base de nuestra cultura, aterrizando finalmente en México.

1.3.1. Grecia como civilización dominante

De la misma forma que las civilizaciones de Oriente, Grecia fue participe de batallas durante toda su historia logrando vencer a los Persas, civilización que había sometido y dominado a muchas culturas, obtenido gran poder (Poole & Cannon, 2006a).

Grecia, que forma parte de Occidente, no era muy diferente de las surgidas en oriente, pues también contaba con gobernantes, ejércitos, esclavos y campesinos, siendo los dos últimos, junto con los extranjeros, las clases sometidas y explotadas. Es importante señalar que los griegos tenían conocimiento de culturas más antiguas y que son base de la humanidad, por lo cual los desarrollos que tienen en distintos campos son similares a ellas. Por varias vías (a través de la isla de Creta y por las ciudades griegas del Asia Menor) los filósofos griegos conocieron las ideas y el saber de los pueblos de Egipto, Siria y Mesopotamia, que a su vez tenían relaciones con la India y con China. Por lo tanto comparten mucho de su cultura, aunque con sus características propias (Brom, 2003).

Dentro de esta civilización de gran importancia para occidente, las mujeres tienen un papel secundario, ya que no son tomadas en cuenta para la democracia, ni en muchos otros aspectos importantes de la cultura, situación que se observa, con diversas modificaciones, hasta la actualidad (Poole & Cannon, 2006a).

Los griegos también comenzaron adorando a las fuerzas naturales y con el tiempo los dioses griegos no son más que hombres con mucha fuerza, inmortales, pero dotados de las mismas pasiones, virtudes y bajezas de los humanos (Brom, 2003). Su religión se conformaba por 12 Dioses, a los que se les ofrecían ofrendas que incluían sacrificios (Poole & Cannon, 2006a).

Dentro de las artes, Grecia dio bastante importancia a la música, se percibía como elemento educativo que contribuía a la armonía de la vida, búsqueda que compartían con China e

India (Brom, 2003); la música y los bailes fueron factores importantes para llegar a ENOC. Sachs (1981) refiere que:

El aspecto cosmológico de los conceptos musicales no es una característica sólo de China. Se hallan correspondencias similares en India, en los países islámicos, en Grecia antigua y hasta en el Medievo cristiano. Las estaciones, los meses, los días, las horas, los planetas, las partes del cuerpo humano, los humores, las enfermedades, los elementos y hasta la visión del mismo cosmos repetida en una eterna armonía de las esferas. (p. 58)

Para los griegos, la música era factor importante en la vida, era considerada como:

...la expresión del orden del universo: por lo tanto del cosmos, de la naturaleza, de la relación del cosmos con el hombre, del hombre mismo y, en última instancia, de algo que está detrás de todas las cosas, del orden del cosmos, del gran demiurgo, de ese Dios o divinidad que matematiza o geometiza todas las cosas según, "*taxis kai simetría*" ("orden y proporción"). (Polo, 2008:22)

En Grecia existían dos tipos de música: 1) la inaudible o teórica; que "define las relaciones entre los sonidos y su finalidad y que se concibe principalmente como la capacidad de reflexionar" y la 2) audible; la cual "pone en práctica lo que describe la música teórica". Los griegos la utilizaban para realizar viajes del mundo de los vivos (audible), al mundo de los muertos (inaudible) (Polo, 2008:20).

De acuerdo con Polo (2008), los griegos creían que al practicar la música (ya fuese cantando o tocando) se adquiriría conocimiento del universo, lo que permitía tener "orden" en sí mismos, "purificación" o "curación del alma". Pero, para los hindús y los chinos, la música iba más allá, era una actividad trascendental (Dommerholt y Fernández de la Peña, 2013).

Otra actividad que se relaciona estrechamente con los Griegos y con los ENOC, son las consultas que hacían a los oráculos.

Un oráculo es una respuesta que supuestamente da una deidad por medio de sacerdotes, o de la Pitia o Pitonisa griega y romana, o la Sibila, o incluso a través de interpretaciones de señales físicas (tintineo de campanillas, por ejemplo), o de interpretaciones de

símbolos sobre piedras, como las Runas, o de interpretaciones de símbolos sobre cartas, como el Tarot, o de sacrificios de animales. (Gallego, s.f.)

Los pensadores griegos fueron los primeros que trataron de interpretar al mundo en forma racional, basándose en la observación y en los hechos reales, y liberándose de las supersticiones religiosas. Además, desarrollaron asociaciones mucho más complejas a las que les dieron gran importancia, siendo vitales en la manera en que percibían su mundo o realidad. Los orientales también llegaron hacer este tipo de asociaciones; sin embargo fueron muy distintas, ya que ellos no se basaban en la racionalidad, sino en la coexistencia o equilibrio.

A diferencia de los pensadores de otras culturas, que atribuían a sus dioses todo lo que no podían explicarse, los griegos profundizan en la observación; pero no se conforman con la simple descripción, sino que buscan las causas de los fenómenos, las leyes internas que rigen a éstos (Brom, 2003). Este puede denominarse como el inicio del razonamiento, que con el paso de la historia se va consolidando con las aportaciones de distintos personajes.

Estos dos últimos párrafos permiten observar el cambio de ideas anteriores, ya que de una visión dónde todo se conecta y por lo tanto todo interactúa entre sí, de percibirse ellos mismos como parte del todo; comienzan a verse independientes de la naturaleza, de todo lo que les rodea, a explicarse con hechos todo lo que ocurre, dando menor importancia a la existencia de otros mundos a los que se puede recurrir en casos necesarios o para su supervivencia. Este cambio afectaría la concepción de ENOC. Estos también pueden determinarse como el inicio del pensamiento racional, sin embargo, éste lleva todo un proceso de construcción y establecimiento dentro de la cultura occidental, cómo se revisara a continuación.

En un inicio al no existir el comercio, las actividades para subsistir se relacionaban directamente con el clima y su entorno, si estos eran favorables podían sembrar, cosechar y alimentarse a sí mismos y a su familia; pero con la introducción del comercio cambian los modos de vida, ya que ahora es importante contar con monedas de algún metal para obtener lo que con anterioridad se obtenía de la misma tierra en conjunto con los dioses o fenómenos naturales. La fuerza de trabajo adquiere valor monetario, al ocurrir esto el

sentido de vida cambia, por lo tanto para entender como es la organización y el sentido de vida de dicha sociedad, se intenta dar una explicación, al igual que los antiguos que explicaban su sociedad a través de sus actividades que estaban relacionadas con sus dioses; pero ¿realmente explicarían lo que no tenía explicación? o ¿intentarían entender su sentido de vida, un sentido que había sido cambiado indirectamente a través del comercio?

Algunos de los pensadores griegos más importantes, por el legado que dejan a la humanidad, son Sócrates, Platón y Aristóteles, quienes formaban parte de la aristocracia.

Sócrates (399 a. de c.) es condenado a tomar la cicuta (veneno) por incitar a la juventud a no creer en un dios. Platón (427-347 a. de c.) se ocupa de proponer una buena organización para el Estado, queriendo que estuviera encabezado por los filósofos, defendido por los guerreros y sostenido por los trabajadores. Las dos primeras capas vivirían en comunidad de bienes y de mujeres, para que sus intereses personales coincidan con el interés colectivo. Por su parte Aristóteles (384-322 a. de c.), considera y expone que hay hombres que nacen para esclavos, y otros que deben ser señores. Con esto justifica la posición gobernante de la clase en el poder, y declara que es justo que ésta mantenga sumisos a los demás (Brom, 2003 y Poole & Cannon, 2006a).

Alejandro Magno discípulo de Aristóteles, fue un emperador griego al que se le debe gran parte de la cultura occidental, pues tras haber conquistado un amplio territorio gracias a las numerosas batallas que gano, logro expandir también la cultura Griega, pero serían los Romanos quienes se encargarían de perdurarla, debido a que fue la civilización que logra derrotar a Grecia después de un largo periodo de dominio (Poole & Cannon, 2006b).

Pareciera ser que el principal objetivo en la vida de los Griegos era obtener siempre más territorios, lo que equivalía a más poder, sin importar que tanta muerte y desgracias se suscitara para conseguirlo, dejó de ser importante la supervivencia de todos y se dio mayor importancia a la riqueza de uno (Poole & Cannon, 2006b). Esto es algo muy parecido a lo que está ocurriendo actualmente en el mundo, donde diariamente se libran guerras con el afán de tener un mayor control y poder.

1.3.2. El legado de Roma y de Descartes para occidente

Roma, al haber derrotado a Grecia, retoma muchos de sus conocimientos, lo que permitió que la cultura Griega fuera conocida hasta hoy día. En la cultura Romana se observa la influencia de Grecia en el teatro, la filosofía y la arquitectura (Cassel, 2005). Roma no sólo gana territorio, sino también un amplio conocimiento de los países conquistados, lo que le ayuda a nutrir su cultura. Un claro ejemplo de esto, es que al conquistar Grecia, sus Dioses toman un “carácter antropomorfo” (Le Bohec, 2013).

En Roma, la religión no era algo obligatorio, se podía creer sólo en una parte u optar por hacer sus propias concepciones filosóficas de lo divino, la percibían como “la relación que una al hombre con los dioses, relación que se expresa a través de los mitos y ritos” En un principio sus Dioses evocaban astros, pero también se relacionaban directamente con los cultivos, fenómenos naturales o en su defecto con la salud y protección de sus creyentes. También practicaban sacrificios como en otras tantas culturas, principalmente de animales los cuales “constituía un rito de comunión” y al igual que Grecia, los oráculos son parte de su cultura (Le Bohec, 2013).

Augusto trató de reestablecer las tradiciones de Roma, pero este intento falló en muchos aspectos. Bajo sus sucesores, se difundió en todo el imperio una nueva religión proveniente de Palestina, el cristianismo, que había recogido las ideas centrales de la religión judía. Creían en un dios único, ante el cual todos los hombres serían iguales, y que compensaría en otra vida, después de la muerte, las injusticias sufridas en ésta. La principal diferencia con la religión judía de la que proviene, consiste en creer que ya había llegado el Mesías (en griego, Cristo), enviado por dios a la Tierra para redimir a la humanidad. Esta religión de pretensión universal, se difundió pronto, sobre todo entre los esclavos. Como no reconocía la religión oficial de Roma, fue perseguida en varias ocasiones, pero siguió difundiéndose y alcanzando cada vez más fuerza (Delgado, 2009: 74).

Esta parte de la historia es de vital importancia, ya que esta religión tendrá un fuerte impacto en México; Brom (2003), nos señala cómo es que surge en el imperio Romano y toma tal fuerza que en la actualidad se sigue practicando, es importante notar que Roma fue

un Imperio que abarco gran parte del territorio occidental, por lo tanto tuvo mayor influencia en éste.

“El año 313 d.C. Constantino declaró la libertad de cultos en todo el Imperio, y el Cristianismo, tantas veces perseguido, inició entonces el largo camino que le convertiría en la religión oficial de Roma” (“*Las grandes reformas*”, s.f.).

Pero igual que la religión, la ciencia también se desarrolla y llega a ser un factor determinante para la cultura occidental.

Descartes, fue el filósofo que continuaría, aunque no directamente, con las ideas que comenzaron a desarrollar Sócrates, Platón y Aristóteles.

En los XVI y XVII los conceptos medievales sufrieron un cambio radical. La visión del universo como algo orgánico, vivo y espiritual fue reemplazada por la concepción de un mundo similar a una máquina, la máquina del mundo se volvió la metáfora dominante de la era moderna. (Capra, 1992:28)

El método cartesiano es analítico, esto es, consiste en dividir los pensamientos y problemas en cuantas partes sea posible y luego disponerlos según un orden lógico... la excesiva importancia dada al racionalismo es una de las causas que caracterizan tanto nuestras ideas generales como nuestras disciplinas académicas. (Capra, 1992:31)

Descartes creo una visión dónde la Madre Tierra pasó a ser una simple máquina, la cual podía manipularse y controlarse, haciendo de lado la concepción de que era un organismo vivo al cual pertenecíamos. Separo la mente del cuerpo, observándolos como entes distintos y separados (Ibidem). Para Descartes todos éramos simples máquinas, esta idea creó un nuevo paradigma que trascendería por varios siglos hasta nuestros días, impactando en la cultura occidental, en muchas disciplinas, sino es que, en la totalidad de ellas.

Por lo tanto, Descartes al igual que Roma fueron de gran importancia para el desarrollo de la cultura mundial, pero en especial de la cultura occidental, que afecta directamente a la cultura e historia Mexicana. Ya que son los Europeos quienes conquistaron México en el siglo XVI. Aún que a mi parecer, más que conquista fue saqueo y destrucción de una cultura.

1.3.3. México como parte de occidente

Actualmente es aceptada la teoría de que los primeros pobladores del continente americano fueron Sapiens viajeros del continente asiático (en teoría hace aproximadamente 20,000 o 30,000 años), que cruzaron por el estrecho de Bering y que fueron poblando desde Alaska, pasando por México hasta la Patagonia en Chile. También se han encontrado evidencias de que pudieron llegar otros pobladores por las Islas Aleutianas y otras desde la Polinesia que atravesaron el sur del Pacífico. Sin embargo, no es hasta hace 9,000 años que los pobladores se vuelven sedentarios y se establecen en distintas partes del continente americano (*“Los primeros pobladores”*, 2007), incluido México. En la literatura no se encuentra una fecha exacta del primer asentamiento en nuestro país.

Específicamente en México, Sánchez (s.f.) refiere que las culturas se desarrollaron durante los siguientes períodos:

- Preclásico: Olmeca, primera civilización.
- Clásico: Zapoteca, Teotihuacana, Chalchihuite y Maya.
- Posclásico: Tolteca, Huasteca, Mixteca, Mexica, Totonaca y Tarasca

Estas culturas tenían el mismo conocimiento de las poblaciones en oriente, cómo la recolección, la caza y eran nómadas. Pero hace 9,000 años se comenzaron a desarrollar diversas actividades para su sustento al volverse sedentarios; como la agricultura, la caza y la domesticación de animales (en menor medida). Se organizaban en sociedades estatales y tenían clases definidas, pero su desarrollo era distinto al que se dio en los otros continentes, ya que en los imperios reinaba la solidaridad (*“Los primeros pobladores”*, 2007). Y la tierra seguía siendo propiedad comunal, sin embargo, con el tiempo “Las guerras entre los pueblos acentúan sus diferencias y dan por resultado comunidades explotadas y otras explotadoras, al mismo tiempo que fomentan la desigualdad en el seno de las tribus mismas” (Brom, 2003, 37).

Los antiguos mesoamericanos creían en la existencia de un más allá donde moraban los espíritus de los muertos. Lo sabemos porque en las tumbas que han sido descubiertas enterraban a los muertos con objetos que, según ellos, podían necesitar en otra vida. Estos objetos eran: joyas, vasijas, juguetes y figurillas de barro... Había también una

religión primitiva, en la que se veneraba a fenómenos de la naturaleza como el sol, la lluvia y la fertilidad de la tierra. (“*El preclásico*”, *s.f.*)

...incluso para la mayoría de los historiadores, el origen de los Olmecas constituye un misterio... Del mismo modo, curiosamente se asocia a los magos (o hechiceros chamanes que utilizan hongos mágicos y otros alucinógenos) con muchas estatuas Olmecas: ¿Se habrá tratado de magos de África, China, o incluso la Atlantida?. (Hatcher, 2009, 19)

Paredes, Guevara y Bello (2006), refieren que las culturas mesoamericanas hacían uso de plantas como el teguino, el amaranto, el nopal, la vainilla, la semilla de chía y el pulque, en ceremonias religiosas, como medicina, en la magia y en la política, siendo muy importantes.

En las culturas prehispánicas, igual que en las orientales, tenían creencias de otros mundos y de dioses que eran representados directamente por los fenómenos naturales que involucraban la supervivencia de cada cultura, a través de sus medios de producción. Para poder acceder a dichos mundos y obtener los conocimientos de esos lugares; que en la mayoría de veces se relacionaban nuevamente con la supervivencia, recurrían a los llamados chamanes, siendo las mujeres quienes desempeñaban dicho papel en aquel entonces. Ellas practicaban diversas formas de entrar en los otros mundos o lo que es igual a ENOC. Lo hacían través de la ingesta de “alucinógenos, tabaco o por la percusión rítmica de un tambor o una sonaja, en el marco de ceremonias colectivas que la mayor parte de las veces son nocturnas”, el principal objetivo era curar, “asegurar la caza, la cosecha, regular las inclemencias del tiempo y también conducir a las almas de los muertos a su última morada”, también utilizaban los sueños como medio para ingresar en dichos estados (Barona, 2007).

El *ticitl* utilizaba plantas alucinógenas y psicoactivas y de este modo se convertía en *tetlacuiciliqui*, chupador o chupadora (es decir que cura succionando la parte enferma del paciente para extraer el mal que lo aqueja). Para esto utilizaba estafiate (*Artemisa mexicana*). También podía ser un *paini*, o sea un personaje que interpretaba las alucinaciones provocadas por la ingestión de alucinógenos y alcanzaba el trance estático

a través de la ingestión de esas sustancias... realizaban una serie de prácticas ascéticas, de mortificación, abstinencia sexual, ayunos, autosacrificio e insomnio, con lo que proporcionaban el trance estático, alcanzado igualmente, como ya lo hemos señalado, por medio de la ingestión de hongos y plantas alucinógenas. Destacaban entre estas plantas, que eran muchas por lo que sólo mencionaremos algunas de ellas: el tabaco, *picietl* (nicotina rústica o *nicotina tabacum*), el peyote, *peyotl* (*Lophophora Willamensis*), el ololihuqui (*Turbina Corymbos* o *Ribea Corymbosa*), el *titlilzin* (*ipomoea violácea*), el pericón *yahutli* (*Tagetes Lucida*), el toloache *toloatzin*, *tohk'u*, entre los mayas, (*Datura inoxia*), el floripondio *tlazolpahtli* (*Brugmansia aurea*), los conocidos como “niñitos”, *pipiltzitzintli* (*Salvia divinorum*), el colorín (*Erythrina coralloides*) que era llamado *tzompanquahuitl* entre los nahuas y *txite*, *xouo*, o *xk'olok'max*, entre los mayas. Igualmente se utilizaban diferentes tipos de hongos conocidos genéricamente como *teonanacatl*. Al respecto, el *Amanita muscaria* era conocido y parece que recibía el nombre de *tzontecomananacatl* entre los nahuas y entre los mayas *how'ka'n cuh*. (Barona, 2007:25 y 26)

El árbol de la ceiba ha sido objeto de discusión, ya que algunos autores lo reconocen cómo un árbol cósmico, que representaba los tres planos en que se estructuraba el universo, además de ser él medio para acceder a ellos (González, 2001).

Con todo lo anterior, es posible decir que nuestros antepasados tenían distintas prácticas y formas de acceder a ENOC, pero se verán modificadas con la llegada de los españoles en el 1400 d. de. C.

Los españoles perpetúan su cultura en México con los conocimientos y descubrimientos de griegos y romanos que se basaban principalmente en la ciencia, sin embargo es importante señalar que la religión también tuvo y tiene actualmente una gran influencia sobre nuestra cultura. El cristianismo, que es la religión de occidente, habla del Logos, la Palabra, la carne, la encarnación y la temporalidad tempestuosa. Las religiones de oriente buscan la excarnación, el silencio, la absorción y la paz eterna (Suzuki & Fromm, 1998).

René Descartes fue el principal personaje que marcaría la cultura occidental hasta nuestros días. El pensamiento racional que rige a occidente surge de la afirmación de Descartes

“Cogito ergo sum” (“pensó luego existo”) provocando que el hombre occidental identifique su identidad con la mente racional, en lugar de con todo su cuerpo. El conocimiento occidental se estancó en la idea de separar el cuerpo de la mente. Provocando el olvido de nuestra naturaleza, empujándonos a una vida superficial. Este pensamiento que nos ha regido como civilización durante siglos ha hecho que la vida se vea como mecánica, esto incluye tanto a los humanos como a nuestro planeta entero. (Capra, 1992).

La distinción que Descartes hizo entre la mente y el cuerpo ha calado en lo hondo en la civilización occidental. Nos ha enseñado a pensar en nosotros mismos como egos aislados “dentro” de nuestro cuerpo; nos ha hecho conceder más valor al trabajo intelectual que al manual; a las grandes industrias les ha permitido vender al público – especialmente al público femenino– productos que le darían el “cuerpo ideal”; a los médicos les ha impedido considerar las dimensiones psicológicas de las enfermedades y a los psicoanalistas ocuparse del cuerpo de sus pacientes.

Descartes incluyó a los organismos vivos dentro de su visión mecanicista de la materia. Las plantas y los animales se consideraban simples máquinas, los seres humanos estaban habitados por un alma racional que se conectaba con el cuerpo mediante la glándula pineal, situada en el centro del cerebro... explico detalladamente la manera de reducir los movimientos y las funciones biológicas del cuerpo a simples operaciones mecánicas, a fin de demostrar que los organismos vivos eran meros autómatas. (Capra, 1992:32)

López (2006) nos habla acerca de cómo es que el racionalismo establece y se construye con una idea de progreso y desarrollo a partir de lo postulado por Descartes, tomando en cuenta la relación de la Revolución Industrial con el Capitalismo, quienes vienen implementando una naturaleza antinatural (p. 18). Asimismo refiere que “el cuerpo no es el recurso para poder pensar o darle sentido a las acciones de lo humano, la razón se convierte en el principio de dominio de lo que se hace en el planeta”. (p. 43).

El paradigma de Descartes influyó en el desarrollo de intentos que explicaran diversos procesos generados en el cuerpo, con base en la mecánica; pero éstos terminaron por fracasar, ya que había muchos procesos que eran imposibles explicar debido a que aún se desconocía que estos fenómenos tenían procesos químicos y eléctricos.

Teniendo en cuenta dicho paradigma, se puede deducir que para poder entender las esencia de los organismos vivos, los científicos deben refutar la creencia reduccionista y dejar de ver al hombre como un complejo mecanismo de relojería, dando paso nuevamente al conocimiento de sí mismo a través de prácticas cómo las que fueron desarrolladas por los antiguos tanto Orientales como Occidentales. “Aprender a sentir en este contexto cartesiano es sólo el reto de negar la interioridad, hacer caso omiso a la relación interna del ser humano” (López, 2006: 18).

En el siglo XX la biología parece llegar nuevamente a un punto culminante con el descubrimiento del ADN, lo que lleva a los biólogos a creer que todas las funciones biológicas pueden explicarse desde el punto de vista de las estructuras y mecanismos moleculares, y esto ha tergiversado considerablemente la investigación en las ciencias de la naturaleza (López, 2006). Los biólogos conocen la estructura exacta de algunos genes, pero saben poco sobre la manera en que estos genes se comunican y cooperan en el desarrollo de un organismo (cómo son sus interacciones, cómo se agrupan, cuándo comienzan y cuándo dejan de funcionar y en qué orden lo hacen), y mientras se siga en una línea reduccionista no se podrá entender todo este proceso (Ibidem).

En concordancia con lo anterior y parafraseando a López (2006), se puede decir que la ciencia ha tenido “avances”, sin embargo, de poco han servido para el bienestar de la humanidad, la prueba de ello se observa en la salud actual, pues no se ha alcanzado una cura real a las enfermedades, debido a que no se toma en cuenta todo lo que conforma al ser y que tiene que ver con la salud. Si se observarían todos los elementos se podrían prevenir las enfermedades y no habría necesidad de remediarlas, pero es evidente que esto no ocurre (p. 19-20).

Al perder de vista que los Humanos son parte de la naturaleza, las grandes ramas que hacen uso de la ciencia malean el sentido de percibir ambos y uno a la vez. Un claro ejemplo, como ya lo menciono López y Capra, es la medicina, ya que desde su nacimiento y en la actualidad ha inventado (ya que *descubrir* es una palabra que no considero conveniente usar) medicamentos o incluso robado recetas para curar las enfermedades o padecimientos (preocupándose por ésta y no por el paciente en sí). En este caso, la ciencia muchas veces sólo controla los síntomas que presenta una persona pero no encuentra la cura a dicha

enfermedad, y un ejemplo muy gráfico y notable es el cáncer, ya que los tratamientos que se llevan a cabo para “controlarlo” sólo perjudican más a la persona. Con las quimioterapias se mata más a prisa el cuerpo y finalmente se llega a una muerte con mucho dolor, y la calidad de vida que se lleva antes de ella es deficiente. Así es claro ver cómo es que la *ciencia*, que surge de las culturas Occidentales, ha fracasado durante su historia y hasta la actualidad, López (2006) refiere que “La insatisfacción de estos trabajadores de la salud estriba en que sólo se han convertido en los servidores del cuerpo y no en los seres que saben escuchar su cuerpo”. (p. 146). ¿Cuál es la verdadera finalidad de estos tratamientos? ¿Realmente están siendo desarrollados con el fin de preservar la vida? ¿Es más importante estar sano por completo, aún si es sabido que nadie es eterno, o es mejor tener una buena calidad de vida hasta que nuestro ciclo natural como humanos termine? Y ¿Qué tiene esto que ver con los ENOC?

Para responder a las cuestiones anteriores es importante señalar que, a pesar de que algunos de los remedios que se han implementado o surgido, del paradigma hasta ahora abordado, han funcionado como placebos, otros tantos, como ya se mencionó, han sido un total fracaso; pero de los cuales se han obtenido ganancias económicas hasta que se llega a evidenciar la farsa que son. Se puede observar que esta situación, pone de manifiesto que actualmente la prioridad es la riqueza económica de unos cuantos, a costa de lo más importante: “la humanidad”, “nosotros mismos”. Ya que no se está haciendo una labor real para preservar la vida, sino más bien se hace un comercio egoísta para apenas sobrevivir. La idea de tener conocimiento y armonía con el entorno se ha perdido y por el contrario estamos terminando con el planeta y por ende con nosotros mismos como humanidad (López, 2006:20).

En las culturas antiguas se observa cómo el acceso a ENOC ayuda a curar, a través de las distintas formas que tenían para llegar a éstos, a través de ceremonias, que incluían ritos como la ingesta de alguna planta, bailes, canticos, poses corporales o ayunos, y al mismo tiempo se respetaba y se coexistían con el medio.

...imaginemos el hombre en su estado natural con la naturaleza: no tiene aún efectos devastadores en su condición de representaciones simbólicas y creación de nuevas necesidades, toma lo que necesita de la naturaleza, no acumula, sólo vive, lo anterior

puede ser leído de manera romántica: un proceso de respeto y armonía en un estilo de vida. (Ibidem, 23)

López (2006) reconoce que como seres humanos experimentamos emociones y que “la condición humana tiene un sentido” el cual se da a través del “trabajo con el cuerpo”, dicho trabajo implica un autoconocimiento, la autoobservación y el reconocimiento de nuestra condición. Lo anterior se puede alcanzar al plantearnos lo siguiente respecto al cuerpo: ¿para qué se quiere?, ¿Para qué han dicho que sirve? y ¿en qué se convierte el cuerpo o en qué lo usamos? Al dar respuesta a dichas preguntas se puede corroborar que estamos muy alejados del respeto y armonía que tenían los antepasados hacia la vida (p. 20).

De acuerdo con este transcurrir de la historia que se ha revisado hasta ahora, en Occidente se ha inculcado una visión despersonalizada, haciendo a un lado los mensajes que nos envía nuestro cuerpo, eliminándolos o ignorándolos, provocando enfermedades que se encuentran atravesadas por el estado de ánimo, y que a su vez, está atravesado por una serie de factores cómo el juicio que tienen las personas hacia nosotros o la manera en que nos vemos e interactuamos con el mundo. La visión despersonalizada que ha creado occidente, limita al humano en su búsqueda de poder comprenderse y aceptarse. En el capítulo uno Fougea (2003) concuerda con lo anterior al describir como el sedentarismo afecta la vida de los antepasados, por su parte López (2006) observa lo mismo y explica lo siguiente para la actualidad:

...la condición del sujeto es otra, el organismo se hizo más débil o más frágil en su sistema inmunológico, el cuerpo entro a otro proceso al vivir en lugares más artificiales, se mermo su resistencia a la condición de sobrevivencia... lo natural se diluye con la racionalidad y crea nuevos subterfugios tanto en la explicación verbal como corporal,...

(p. 24)

Todo está visión en conjunto con el fuerte impacto de la religión, fue transmitida por los españoles a México, modificando de esta manera la vida que llevaban nuestros antepasados y por consiguiente la manera en que eran percibidos, simbolizados y vividos los ENOC, al

grado de satanizarlos, prohibirlos y difamarlos, ya que estorban en los intereses de los más apoderados.

Como ya se observó anteriormente, las primeras culturas mexicanas, tenían una visión de comunión con su entorno, así como un amplio conocimiento de su propio cuerpo, sabían que remedios (que incluían plantas) aplicar para curar las enfermedades que a ellos aquejaban, además de tener una organización sofisticada dentro de su comunidad. Lammoglia (2004) refiere que “Una de las grandes sorpresas que habrán tenido los verdaderos conquistadores... fue el encontrarse con mexicanos sensibles; con una sensibilidad muy delicada en el actuar, el pensar, el comer e incluso en el hablar” (p. 77).

Pero al llegar los españoles, las culturas nativas de México son engañadas, ultrajadas, saqueadas hasta casi llegar a la completa destrucción, poca es la información que se rescató, la cual nos relata cómo es que, con la idea de gobernar y llevarse el oro que había en México en aquellos tiempos, comienzan por destruir su fe en los dioses, implantando la idea de que su culto no era bueno, que era del diablo y para “salvarlos” los evangelizan (Lammoglia, 2004:78). Todo esto aunado a la destrucción de sus templos, de los cuales tomaban las piedras para construir sus propias iglesias. Al ser conquistados comienzan a inculcarles su estilo de vida, de pensar de actuar y de percibir, perdiéndose lo propio, aquella sensibilidad y me atrevo a decir que sentido de humanidad que se tenía.

López (2006) afirma que “Las relaciones con “el mundo” no son de significaciones puras, no somos símbolos solamente, somos la concreción de años de desarrollo histórico y de contradicciones sobre lo que implica vivir con y en el cuerpo” (p. 59-60). La llegada de los españoles, podría ser quizá la primera que nos tergiversaría y manipularía como mexicanos, ya que a lo largo de la historia podemos observar cómo continuamos estando bajo el dominio de países como Estados Unidos de América, el continente Europeo e incluso (y podría decirse que hasta hace poco y con menos intensidad) el continente Asiático; pero sobre todo por el Capitalismo, lo que nos deja sin reflexión alguna como cultura mexicana respecto a lo que los dominantes preestablecen, aceptando y apropiándonos de lo que ellos imponen (Ibidem, 46)

De este modo se aprecia cómo es que nuestra postura o percepción ante los ENOC ha sido y continua siendo mediada por los otros, sin embargo, es importante no perder de vista que hasta cierto punto, nosotros somos responsables de aceptar o no lo que nos es impuesto.

La Psicología ha repercutido en el estudio de los ENOC, dichos estudios han devenido en interpretaciones y percepciones propias de la disciplina; asimismo la Psicología ha trabajado con ENOC desde algunos de sus enfoques, aportando a las valoraciones que se han hecho de éstos desde lo profesional.

LA PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL COMO UN NUEVO ENFOQUE PARA LA PROMOCIÓN DE LA VIDA

A lo largo de la historia la psicología ha sufrido diversos cambios, desde su nacimiento como disciplina independiente y a través de los distintos enfoques que actualmente existen. A continuación se abordará brevemente a la psicología transpersonal ya que es la que nos ocupa en el presente.

2.1. Definición de la psicología transpersonal

El interés en tener como base dicha psicología, se debe a que este enfoque no sólo toma en cuenta los *Estados No Ordinarios de Conciencia*, sino que es uno de sus campos de estudio, por lo tanto los entiende y los toma como factor importante dentro de la terapia.

Pintos (1996) refiere que: “La psicoterapia transpersonal puede ser concebida como un intento de facilitar el crecimiento humano y de expandir la conciencia más allá de los límites implicados por los modelos occidentales tradicionales de salud mental” (p. 87).

Dicho enfoque ayudará a entender la visión de Oriente y de algunas otras culturas Occidentales, además, permite tener un conocimiento de nosotros mismos, conocimiento que como se ha visto en el transcurso de la historia, se ha ido perdiendo con los avances tecnológicos y la vida moderna; asimismo ofrece una alternativa a una calidad de vida en la que se acepta uno mismo y comprende su relación con el entorno, viéndose como parte de éste. Al mismo tiempo se percibe uno mismo como un todo y no como partes separadas. Todo esto acallando el ego, separándose de la vida artificial y dejando de lado la tan codiciada comodidad que tanto nos han dicho que debemos anhelar. Alcanzando una vida plena y sana en todo lo que somos, tanto emocional, corporal y espiritualmente.

De acuerdo con Walsh y Vaughan (2008):

El término *transpersonal* fue adoptado, después de muchas deliberaciones, para referirse a los informes de personas que practican diversas disciplinas que afectan específicamente a la conciencia y que hablan de experiencias de una extensión de la identidad que va más allá de la individualidad y de la personalidad. (p. 14)

Por otro lado Crespí (2012) dice que “La psicología transpersonal aplicada estudia los procedimientos, técnicas y estrategias de las doctrinas filosóficas y espirituales para implementarlas en el campo del desarrollo personal de la psicoterapia”.

El término “Psicología Transpersonal” hace referencia entonces al hecho de que su objetivo excede la salud del “yo” y trabaja en el campo de las posibilidades que solamente se abren cuando se trascienden los estrechos límites de identificación obsesiva con el propio melodrama personal para *realizar* la conciencia universal (El “Yo”). En otras palabras, dejar de “ser lo que creo que soy” para ser “lo que realmente soy”. (Prajñananda, s.f.)

El término “transpersonal” significa literalmente “más allá” o “a través” de lo personal y se refiere a las experiencias, procesos y eventos que trascienden nuestra limitada sensación habitual de identidad y nos permiten experimentar una realidad mayor y más significativa. (Daniels, 2008: 29)

De acuerdo con los anteriores autores, la Psicología Transpersonal encamina al humano a su propio autodescubrimiento, dejando de lado todo aquello que es meramente accesorio o que se ha venido postulando como natural del ser, haciendo referencia con esto a todas las posesiones materiales; pero que sin embargo, estas posesiones no son más que una construcción impuesta basada en el capitalismo, que deja como resultado el consumo desmedido, siendo éste factor principal en la separación del humano con su naturaleza, llevándolo a un estado decadente, lleno de carencias y en busca de una plenitud ficticia. En palabras de Daniels (2008), “La *psicología transpersonal* implica la exploración psicológica de las experiencias, procesos y eventos transpersonales” (p. 31).

Esta psicología toma en cuenta los conocimientos de los antepasados, que como se menciona en el capítulo anterior, son practicados para coexistir y entender el entorno en el que vivían, centrados siempre en la supervivencia no sólo de sí mismos, sino de todo lo que les rodea, viéndose como parte de ello y no separados o con mayor poder o privilegios.

Este enfoque es vital para observar que mucho de lo que se considera importante en la actualidad, sólo lleva a una vida privada de plenitud y encasilla en un estado deprimente o autodestructivo.

Basándonos en el capítulo 1, se puede entender cómo es que se ha ido construyendo el actual vivir, cómo es que con el sedentarismo nace un nuevo sentir de posesión, de miedo y de poder, dejando a un lado la característica primordial para la supervivencia, que no era más que la unión entre los grupos y el coexistir con el entorno, teniendo que adaptarse al medio y no adaptar el medio a ellos mismos. La psicología Transpersonal busca retomar algunos conocimientos de los antepasados del mundo para alcanzar la plenitud del ser, sin relacionarla directamente con las posesiones materiales, previniendo y/o modificando el estado decadente actual.

2.2. Origen epistemológico

Actualmente la Psicología Transpersonal sigue estando en tela de juicio ante la mirada de muchos psicólogos, siendo joven y poco reconocida por atreverse a plantear alternativas, que en los inicios de la psicología jamás hubieran sido aceptadas, modificando enfoques que han perdurado durante mucho tiempo, tomando partes importantes de estos para generar un nuevo enfoque encaminado a la plenitud y satisfacción en lo personal y no en lo material. Tomando en cuenta también, los conocimientos que tenían sobre la vida los antepasados. Esto distingue a la Psicología Transpersonal de otras escuelas, Méndez (2007), menciona que “todas las escuelas psicológicas que han elaborado alguna teoría de la conciencia han incluido en sus propuestas sólo aquellos datos y conceptos que se condicen con las premisas que sostienen sus respectivas perspectivas” (p. 184).

La Psicología Transpersonal surge de la recopilación y modificación de los primeros enfoques que formaron la psicología, unificando teorías y supuestos para crear un enfoque integral que no se mira absoluto o estático, sino que por el contrario se reconoce en movimiento y en constante reconstrucción. En concordancia con Walsh y Vaughan (2008) “...este modelo transpersonal no es “la verdad”, sino solamente una pintura, más amplia aunque todavía necesariamente limitada, de la cual cabe presumir que, a su vez, será reemplazada por modelos aún más amplios” (p. 21).

Así como la Psicología experimental permitió a la Psicología desprenderse de la Filosofía y ser reconocida como ciencia autónoma, es el Psicoanálisis el que permitió liberarse del empirismo estrecho y abrazar el estudio de los estados interiores,

convirtiéndose así en una auténtica hermenéutica, aunque quedando, en muchos aspectos, atada a la Medicina (no olvidemos que Freud era neurólogo).

Estos grandes movimientos estuvieron marcados por la aparición, en orden cronológico, de la Psicología Experimental, la Psicología Clínica, la Psicología Humanista y la psicología Transpersonal, estando integrados, cada uno de estos movimientos, por numerosas escuelas de Psicología y/o Psicoterapia. (Taroppio, 2002)

Con la Psicología Humanista

... figuras como las de Maslow, Rogers, Alan Watts, Murphy, Schutz, Bateson, Lowen y Pearls, entre otros, generaron este movimiento al sostener que no sólo es suficiente asistir al paciente ya enfermo, sino que también lo es el mero prevenir la enfermedad, puesto que no hay mejor sistema de salud que una vida plena, creativa y caracterizada por el despliegue de las propias potencialidades. La nueva propuesta consiste entonces en dejar de pensar en términos de enfermedad, ya sea presente o futura, para pasar a concebir la vida en términos de una liberación limitada de potenciales bio-psico-sociales. (Taroppio, 2002)

Tomando en cuenta lo anterior se observa, que desde el humanismo, se comienza un cambio al visualizar al paciente como sano y completo o pleno en un inicio, tratando de que permanezca en ese estado, evitando que construya un estado carente y deficiente, centrándose en sí mismo. Ohashi (1996) menciona en su libro *Cómo Leer el Cuerpo. Manual de Diagnóstico Oriental*, que en el antiguo oriente se pagaba al doctor o a la persona a cargo de la salud, sólo si el paciente no enfermaba. Actualmente se hace lo contrario, se paga al enfermar y la cura siempre se busca en lo ajeno a nosotros mismos. Esta idea ha ido reafirmando la visión de encontrar una solución desde lo que es percibido como enfermedad o a actuar una vez que se encuentra lo negativo, sin embargo este nuevo enfoque se basa en mantener un estado de bienestar que es natural en el humano. La Psicología Transpersonal busca nuevamente reconocernos y mantenernos en nuestro estado natural, evitando la contaminación externa.

López (2006), mira como un reto el poder comprender que “la representación simbólica de la cultura y la construcción orgánica no pueden explicarse de una manera independiente”.

Pero si se alcanza dicha comprensión se podrá hacer una propuesta distinta “a la lógica de Descartes” respecto a la humanidad (p. 25).

Por su parte y siguiendo la misma línea, Taroppio (2002) refiere que:

Comienza allí la psicología a reconocer que a lo largo de casi toda su historia moderna, ha dirigido su mirada a las áreas del hacer, del poder o del tener, soslayando el tema del ser, el significado y la trascendencia, y que en muchas oportunidades ha confundido la ontología con la Religión, en el peor de los casos, la ha reducido a un epifenómeno o a una patología encubierta.

...la psicología transpersonal encuentra su modelo en aquellos seres humanos que habiendo expandido su conciencia y habiendo accedido a la experiencia Transpersonal actuaron y nos hablaron desde allí (Sakyamuni “El Buda”, Jesús “El Cristo”, Ghandi “El Mhatma”, etcétera, son algunos de ellos), personas como nosotros *cuyo ejemplo aún nos conmueve a todos* y que representan el desarrollo de las potencialidades que todos poseemos y que están a la espera de ser desarrolladas, pugnando por actualizarse de un modo a menudo doloroso que muchas veces genera síntomas, (que son a menudo diagnosticados como patológicos y suprimidos artificialmente por vía química, perpetuando así estos bloqueos evolutivos en un círculo vicioso). (Prajñananda, s.f.)

Mendez (2007), dice que “El reconocimiento inicial de la inadecuación del sueño materialista llevo a algunas personas a iniciar la búsqueda interior de la fuente de satisfacción que no había podido proporcionar los esfuerzos externos” (p. 21).

Taroppio (2002) explica cómo es que al trabajar juntos A. Maslow y S. Grof, logran lo siguiente:

Rescatando los aportes pioneros de Jung, Assagioli y el Existencialismo, ambos junto al Dr. Anthony Sutich, fundan la Psicología Transpersonal (más allá de la personalidad). A lo largo de los años se van sumando a este nuevo movimiento autores de la altura de Viktor Frankl, Ken Wilber, Daniel Goleman, Roger Walsh, Stanley Kripner y muchísimos más. De este modo, la búsqueda del ser, el significado y la experiencia vivida de la trascendencia vuelven a ocupar el lugar histórico que todas las culturas de

la humanidad le habían asignado: el estudio empírico de las potencialidades evolutivas de la conciencia humana, tanto en sus aspectos filo como ontogenéticos (en la especie humana y en el individuo).

Surgen a sí los tres campos de investigación de la Psicología Transpersonal actual: el estudio de los estados no ordinarios de conciencia, el estudio evolutivo de la conciencia y el intento de integración de las escuelas psicológicas anteriores y actuales.

Es así, como en los años sesenta surge la Psicología Transpersonal, siendo los anteriores autores los principales representantes de dicho enfoque. La base y principios de esta psicología son “un conjunto de experiencias y fenómenos de la conciencia que la psicología no tomaba en cuenta en sus estudios, para trabajar en el ámbito terapéutico” (Almendro, 2004).

A continuación se presenta la comparación que hace Cerda (2012) entre las bases de la psicología *clásica* y la *transpersonal*:

- Desde la clásica, se estipula que los seres humanos somos seres bio-psico-sociales, pero la transpersonal expande esta idea, agregando que también somos seres 1) Ecológicos: ya que formamos parte del Universo, de la biósfera, de un entorno inmediato, de comunidades, naciones y de la humanidad. Pero al mismo tiempo somos seres 2) Espirituales: condición inherente a los humanos, por lo que somos *cuerpos-mentes-espirituales en interacción social dentro de una vasta red ecológica*.
- Anteriormente, se creía que la psique era generada por el cerebro y el sistema nervioso central (SNC) y que sin estos era imposible su existencia. La Psicología Transpersonal reconoce que en un estado normal la mente depende de éste y cualquier cosa que sufra afectará las condiciones psicológicas. Sin embargo, también toma en cuenta investigaciones de personas que dadas clínicamente por muertas, luego de “revivir”, relatan los sucesos donde se encontraban o, incluso, los ocurridos en otro sitio. Lo que sugiere que en estados no ordinarios puede haber conciencia sin actividad cerebral. Esto refuta la idea de que el cerebro y el SNC son generadores de la psique y abre paso a la posibilidad de que sólo sean transmisores.

- Se creía firmemente que solo había vida psíquica durante la vida, iniciaba al nacer y terminaba con la muerte. Pero la Psicología Transpersonal pone en duda dicha afirmación, ya que hay casos de niños que logran hablar algún idioma extranjero que nunca antes habían escuchado, o ubicarse en alguna ciudad que han visitado por primera vez, lo cual es una posibilidad a la reencarnación, contraponiéndose totalmente con las creencias religiosas y la visión del mundo de occidente.
- Se ha venido negando la espiritualidad como atributo de la condición humana, refiriéndola a las tradiciones, preferencias personales y a la educación, descalificándola por ser un dominio discontinuo con la ciencia. Sin embargo, la Psicología Transpersonal, hace una distinción entre Espiritualidad y Religión, observándolas como independientes, atribuyendo la primera a una disposición natural de buscar respuestas a las preguntas últimas de la vida y /o a tener experiencias extraordinarias. Y la segunda se concibe como un marco institucional. La Psicología Transpersonal se ocupa de lo espiritual y lo observa como parte de lo psíquico e inherente al humano, por lo tanto puede abordarlo la ciencia.
- Se consideraba lo Espiritual y lo psíquico como entidades separadas e independientes. No obstante, autores como Grof, Wilber, Washburn y Ferrer, conciben al Espíritu (o Conciencia) como el fundamento mismo del Ser del individuo, aceptando una relación entre lo Espiritual y lo psíquico.
- La Psicología Evolutiva considera que las capacidades psicológicas se alcanzan en la adultez. La Psicología Transpersonal agrega que no necesariamente es así, ya que existen en estado potencial, estructuras y funciones de orden espiritual que, en condiciones propicias y precisas, pueden manifestarse, sin importar la edad.
- La personalidad es considerada como resultado de la genética y la interacción ambiental. Desde la Psicología Transpersonal se estima, aparte de lo genético y ambiental, la reencarnación o alguna otra forma de sobrevivencia psíquica a la muerte física.
- Además, se considera la personalidad como expresión íntegra de lo psíquico. Nuevamente, la Psicología Transpersonal difiere, sosteniendo que las fuerzas psíquicas y las enteras fuerzas del Ser, se proyectan más allá de la personalidad, que desde este enfoque se concibe como el Ego. En lugar de ello se usan términos como

Yo Superior, Atman o Yo Transpersonal. Indicando que el individuo no culmina con la personalidad.

- La personalidad se observa como inmutable una vez conformada. La Psicología Transpersonal afirma que se puede trascender el Ego momentánea, temporal o permanentemente, sin importar que esté ya conformado.
- También se considera a la personalidad como el recurso que permite la adaptación y existencia del individuo, gracias al desarrollo que posibilita las capacidades de éste. Por otro lado, la Psicología Transpersonal, considera que las capacidades o potencialidades del individuo, van más allá del Ego. No niega que éste sea necesario y saludable, pero si toma en cuenta sus limitantes, volviéndose un obstáculo para el pleno desarrollo de las facultades humanas, lo cual se logra a través de la trascendencia.
- El individuo sano psicológicamente, será libre y autónomo. La Psicología Transpersonal, observa esta libertad y autonomía como ilusorias, ya que el individuo se encuentra atravesado por los condicionamientos tempranos, parentales, educativos, económicos, religiosos y culturales. Entonces, sin importar el Ego o personalidad, tal estructura, contemplada desde un nivel superior, no es en el fondo sino una prisión, por cuanto se configura a partir de múltiples condicionamientos. El Ego es una forma determinada que excluye todo lo que no contiene. Así, si se trasciende el Ego y se abre la posibilidad sin restricciones, se puede alcanzar una libertad y autonomía de rango superior.
- La conciencia se atribuye y se hace exclusiva del humano, con una ligera oportunidad de conceder una conciencia rudimentaria a los primates. Sin embargo, la Psicología Transpersonal conjetura la conciencia como un atributo inherente al Universo, dejando de lado la exclusividad de los humanos, o aun de los seres vivos.
- Se consideran pocos estados de conciencia, entre ellos: vigilia, dormir, embriaguez, intoxicación por drogas, estados psicóticos, de relajación profunda, duerme-vela y el de alerta. La Psicología Transpersonal considera más de los anteriormente mencionados, categorizándolos como perniciosos (embriaguez), neutros (trance hipnótico) y saludables (los inducidos por la meditación). A la Psicología Transpersonal le interesan estos últimos.

- Se cree que el estado de vigilia es el más saludable, ya que en éste se manifiestan de manera óptima las capacidades psicológicas. La Psicología Transpersonal estima a los ENOC o Estados Acrecentados de Conciencia aún más saludables que el de vigilia; ya que permiten sentimientos de profunda paz y equilibrio interior y/o un júbilo supremos, un rendimiento cognitivo o físico superior al corriente, un dominio inusual sobre las facultades cognitivas, anímicas y físicas, penetrantes introversiones y aun la activación de capacidades de curación y autocuración psicofísica.
- La salud psíquica es de índole psicológica, aún que, no separada de lo físico y biológico. Teniendo que intervenir en ocasiones con fármacos (desde lo biológico) como apoyo o en su defecto la modificación de patrones de relación con el medio inmediato. Por su parte la Psicología Transpersonal observa la salud psíquica de naturaleza holística que compromete a la totalidad del Ser del individuo, tomando en cuenta todas las dimensiones que lo conforman, ecológica, biológica, psíquica, social y espiritual. Si alguna dimensión es afectada, las demás también lo estarán, ya que se encuentran relacionadas entre sí.
- Con anterioridad, se miraba a la razón como la principal facultad humana, actualmente se están revalorizando las emociones, sin embargo, esta primera concepción, aún tiene mucha fuerza. La Psicología Transpersonal, si bien, no niega que la razón es una facultad magnífica, tampoco pierde de vista las limitantes de ésta. Y por el contrario, visualiza la Sabiduría y la Compasión como facultades orgánicas y vividas como producto natural del desarrollo transpersonal. Siendo la Sabiduría una facultad sencilla, profunda y abarcadora de discernir lo correcto o lo mejor en cada momento, y la Compasión como Amor Compasivo (no impulsivo) por los demás seres. Estas facultades surgen al alcanzar estadios más elevados de desarrollo.
- Se cría que la Parapsicología era mera superstición o en el peor de los casos fraude, sin validez. La Psicología Transpersonal valida y toma de manera seria a la Parapsicología por los estudios científicos que se han realizado hasta ahora, tomando en cuenta que es una disciplina mucho más joven que la psicología misma.
- El flujo del tiempo psíquico, mantiene una secuencia que no puede sufrir alteraciones, siempre será pasado, presente y futuro. El pasado puede estar en el

presente, pero sólo como recuerdo y el futuro sólo como conjetura, nunca como certezas o hechos. Desde la Psicología Transpersonal, el flujo del tiempo puede comportarse de manera multidireccional, la secuencia puede sufrir alteraciones; estos datos se basan en las precogniciones de la Parapsicología y de estudios realizados en Universidades como la de Princeton, por el ingeniero Robert Jahn.

- Se consideraba al individuo como único en el universo, que sólo se relacionaba con los de su especie, en su entorno social inmediato y nada más. La Psicología Transpersonal ubica al individuo como parte de una vasta red ecológica que comprende al universo. Es miembro de sistemas humanos sucesivamente mayores, que son a su vez subsistemas del reino animal, el cual a su vez se halla en interacción con el reino vegetal, mineral con el agua y los gases del planeta, constituyendo en conjunto la biósfera del planeta Tierra, integrante del sistema solar ubicado en una de las Galaxias de la vía Lactea integrante a su vez de la Hipergalaxia Virgo. Esa relación resulta ser a un mismo tiempo física, química, biológica, social y espiritual: todo está unido con todo: somos parte del Todo: Todo es Uno.
- La vida no tiene sentido propio, pero se le puede dar uno, y cada individuo debe encontrar su propia respuesta. Desde la Psicología Transpersonal se considera que el Universo y todo lo que existe poseen, en sí, un sentido; asimismo la existencia de cada individuo; pero hemos olvidado, ignorado o nos encontramos dormidos a nuestra condición esencial y a la verdadera naturaleza de la Realidad, lo que nos impide conocer el sentido de vida. Pero se puede lograr al despertar otro nivel de Conciencia.

Todo esto que argumenta Cerda (20012), son las bases de las Psicologías, *Clásica* y *Transpersonal*, suponiendo esta última una novedad paradigmática, afectando por ende, el paradigma básico sobre el que se sostiene la ciencia de occidente.

En la presente se toma en cuenta principalmente, el campo de estudio de los Estados No Ordinarios de Conciencia (ENOC), ya que es uno de los objetos de ésta, sin embargo, es preciso no perder de vista que los otros dos campos que conforman a la Psicología Transpersonal: el estudio evolutivo de la conciencia y el intento de integración de las

escuelas psicológicas anteriores y actuales, son vistos de manera indirecta ya que vienen implícitos entre sí, y no son aislados uno de otro (Taroppio, 2002).

De acuerdo con Prajñananda (s.f.), “La Psicología Transpersonal promueve la investigación y el estudio de los “estados no ordinarios de conciencia” que pueden ser transpersonales... pero también pre-personales, como las experiencias obtenidas con ciertas drogas, ciertas experiencias chamánicas, etcétera.”.

Así mismo Prajñananda (s.f.) hace referencia a que “La Psicología Transpersonal es una herramienta excelente para promover la evolución de la conciencia”. Es claro entonces que los tres campos de estudio de esta psicología se encuentran entrelazados, siendo indispensables para comprenderla en su totalidad.

... su objetivo terapéutico básico no son los conflictos particulares (aunque los reconoce, los trabaja y los integra) sino las soluciones generales que surgen inexorablemente con la expansión de la conciencia, y su modelo referencial... no son las personas afectadas por síntomas neuróticos ni las llamadas “normales” sino los Héroes, los Budas, etcétera. O dicho de otro modo, la psicología transpersonal no busca su modelo referencial en la patología o psicología de la carencia, sino en la psicología de la plenitud. (Ibidem)

El crecimiento transpersonal a través del trabajo interior es el desarrollo ulterior y apoteósico de la psique en evolución, una vez que ha reconocido el sustrato numinoso del sendero que le conduce a la totalidad y la importancia de incluir la dimensión transpersonal en los ejes vitales de su existencia. No es posible abordar esta atlética aventura sin el ejercicio activo de la capacidad humana de descubrir y aprender, autodescubrirse desde la línea básica de un autoconcepto positivo, con la finalidad de (1) expandir la salud hasta la hipersalud, (2) generar mayores recursos personales e interpersonales, (3) acceder al torrente creativo y al potencial de los reinos transpersonales, (4) experimentar el poder curativo y preventivo de los procesos metacognitivos y/o transpersonales, (5) integrar el núcleo transpersonal de la psique en las áreas personales. (Crespí, 2012: 8)

Cómo lo vimos en el capítulo uno, todos estos aspectos los llevaban a cabo los antiguos, a lo largo de mucho tiempo y con diversas características y modificaciones, de acuerdo a la

cultura o época en que se practicaban. Sin embargo, se puede decir que *una* de las maneras en que se puede alcanzar y lograr lo anterior es al vivir un ENOC, entonces:

La psicología transpersonal apunta, por ende, a la expansión del campo de la investigación psicológica para incluir dimensiones de la experiencia y del comportamiento humano que se asocian con la salud y el bienestar llevados al extremo. Para conseguirlo se nutre tanto de la ciencia occidental como de la sabiduría oriental, en un intento de integrar los conocimientos provenientes de ambas tradiciones en lo que se refiere a la realización de los potenciales humanos... la psicología transpersonal... es, más bien, una indagación sobre la naturaleza esencial del ser. (Walsh y Vaughan, 2008: 13-14)

ESTADOS NO ORDINARIOS DE CONCIENCIA

Los Estados No Ordinarios de Conciencia han acompañado a la humanidad tanto como los Estados Ordinarios de Conciencia, sin embargo los primeros han sido difamados por diversos intereses de los más poderosos, incluso se ha visto invertido su valor en la vida de las personas. Es menester, dentro de la Psicología, aclarar estos puntos, ya que ésta trabaja con ambos estados. A continuación se retomarán algunos conceptos que suelen ser sinónimos y se hará una breve descripción del modo de acceder a dichos estados, así como sus características.

3.1. ¿Qué son los Estados No Ordinarios de Conciencia?

Los diferentes estados de conciencia que ha definido y estudiado la psicología han sido motivo de confusión y desacuerdo, por las bases que tenía en un principio la psicología y que fueron mencionadas en el capítulo anterior. Por lo tanto, a continuación se abordarán distintas definiciones de lo que es: un Estado Ordinario de Conciencia (EOC), un Estado No Ordinario de Conciencia (ENOC) y un Estado Alterado de Conciencia (EAC), esto con el objeto de evitar caer en confusiones y determinar, desde este trabajo, a lo que nos referimos con los ENOC.

Walsh y Vaughan (2008), aludiendo a EOC refieren que:

Durante mucho tiempo la psicología occidental ha considerado el estado de vigilia ordinario como el estado de conciencia óptimo. Sin embargo, hay otras psicologías que sostiene la existencia de estados “superiores” más adaptativos y confirman que la gama de estados potenciales alcanzables es mucho más amplia de lo que habitualmente se admite (p. 34).

Nanchez (2000), por su parte explica a los EOC como:

... el estado de conciencia en que sueles estar en tu vida cotidiana. Es tu estado de vigilia, aquel en el que te ocupas de tus quehaceres diarios para trabajar, adaptarte a tu entorno, “funcionar” racionalmente, con tu “razón razonante”, resolver los problemas que plantea la vida y responder a las cosas y los acontecimientos usuales. Un EOC está

sometido a creencias sobre la lógica y la causalidad tal y como la acepta tu cultura. (p. 18)

Taroppio (2002), concuerda con los autores anteriores y describe lo siguiente:

... la percepción de sí mismo como entidad abstracta y disociada del cosmos suele estar anclada a los estados ordinarios de conciencia, es decir, nuestro estado habitual de vigilia, dentro de las coordenadas de tiempo y espacio eucladiano-nwetonianos.

Los autores anteriormente referidos, concuerdan en que un EOC es el que vivimos cotidianamente o también conocido como “vigilia”, este estado está fuertemente influenciado por la cultura en la que cada persona se encuentre y en el cual nos percibimos como disociados con el cosmos o universo, pero que podemos ir más allá de lo previamente aprendido o de dicho EOC. No debe perderse de vista que esto mismo es lo que ya se ha mencionado que afirmaba la *psicología clásica*.

Para Nanchez (2000), un ENOC:

... no es un estado patológico. No es demencia, ebriedad o delirio. Los ENOC... son estados modificados de conciencia, constructivos y constructores que regeneran y equilibran. Pueden despertar emociones, pero no sufrimiento: emociones positivas, estructurantes y liberadoras. (p. 18)

...es la herramienta mental que permite deslizarte hacia otra realidad o hacia los contenidos profundos de tu ser. (p. 21)

Almendo (2004), menciona sobre los ENOC que:

El síntoma es un estado no ordinario de conciencia... y a través de él se revela un estado de trance incontrolable para las órdenes racionales que pueden conllevar procesos psicósomáticos corporales, <<alucinaciones somáticas para la psicopatología>>, problemas en relación con las matrices perinatales, procesos biográficos y procesos transpersonales. (p. 131)

Mendez (2007), retomando a Krippner (1990), refiere para EAC que:

Los estados producidos por la *interferencia* del proceso de sensopercepción y registro conciente normal es lo que tradicionalmente se ha llamado *Estados Alterados de Conciencia*: “en términos generales, un estado alterado de conciencia puede definirse como un estado mental que puede ser reconocido subjetivamente por un individuo (o por un observador objetivo del individuo) como diferente, en funciones psicológicas, del estado „normal“ del individuo, del estado de alerta y de vigilia.” (Krippner, 1990: 23) (p. 187)

Mendez (2007), también dice que los EAC son la “Distorsión sensoperceptiva generada por una disfunción registrada en uno o más de los tres niveles inferiores de conciencia (neurotransmisores, sistema nervioso, conciencia personal). (p. 194)

Grof y Grof, (s.f), hablan acerca de EAC y de Emergencias Espirituales (EE), tomando ambos conceptos como sinónimos y refieren que:

... muchos episodios difíciles en los estados alterados de conciencia pueden considerarse crisis de transformación y apertura espiritual. (p. 28)

Las emergencias espirituales pueden definirse como etapas críticas y difíciles de atravesar en una profunda transformación psicológica que abarca todo nuestro ser. Se dan como estados alterados de conciencia... Estos episodios suelen estar relacionados con cuestiones espirituales. (p. 28)

... encontramos que todas estas situaciones conllevan un cambio radical en el equilibrio entre procesos conscientes e inconscientes. Algo ocurre que favorece el funcionamiento del inconsciente al extremo que éste supera las percepciones comunes.

... la emergencia espiritual puede verse como la complicación de un proceso de evolución que lleva a una forma de vida más madura y realizada... El surgimiento de la espiritualidad puede definirse como el paso de un individuo a una forma de ser más expandida, lo que entraña una mayor salud emocional o psicósomática, una mayor libertad en las elecciones personales, un sentido de profunda conexión con las otras personas, la naturaleza y el cosmos. (p. 30-31)

Grof y Grof, (s.f.), refieren que antes de que se presente la EE, primero surge la espiritualidad en la persona, esto a través de: “Transformaciones similares de la percepción han ocurrido durante una travesía en un bote de goma a través de la majestuosa belleza del Gran Cañón del colorado o en cualquier otro ambiente natural impresionante... a través del arte” (p. 31).

Finalmente se mencionará a Wilber (2004), quien identifica y define cuatro niveles principales de conciencia, basándose en el: “psicoanálisis, el budismo Yogacara, el análisis junguiano, el hinduismo vedanta, la terapia Gestalt, el Vajrayana, la psicosis y demás escuelas” (p. 22). Dentro de estos niveles reconoce dos que se asemejan a ENOC, EAC o EE descritos por los autores mencionados anteriormente y explica que en realidad sólo existe un nivel “no dual”, al que llama “Mente”, en dicho nivel refiere que hay una identificación con el todo y que “somos uno con la energía básica del universo”. Pero a través del pensamiento dualista, el que ya se ha explicado en el capítulo 1, se crea una realidad “ilusoria” dando como resultado la separación de individuo y ambiente, siendo aquí dónde se abandona la “identidad cósmica con el todo, para adoptar una identidad personal”, creando así el nivel llamado “Existencial”. Sin embargo, la fragmentación continúa, ya que como menciona Wilber, “la mayoría de los individuos no se siente siquiera identificado con la totalidad de su organismo” sino que dicha identificación se desplaza al ego, generando el nivel “Egoico” y es de aquí de donde se desprende el nivel de la “Sombra”, que es la identificación sólo con algunas facetas del ego, pues se tiende a negar aspectos desagradables del ego (Ibídem, 132-133). Con estos niveles expuestos por Wilber, se puede observar cómo es que se ha construido el EOC. Asimismo, se aprecia y deduce que el ENOC es parte de nuestra naturaleza.

Por su parte y en concordancia con lo anterior, López (2006) refiere que:

...la conciencia se convierte en el denominador común de las alteraciones corporales, pero resulta que no podemos darle sentido a las expresiones cada vez más complejas de un cuerpo que responde y tiene su diálogo más allá del cerebro, no es posible sólo darle sentido con la racionalidad que sólo lo fragmenta, es preciso ir por el punto de unión en el cuerpo mismo, para eso necesitamos no sólo ver lo que se hace en el pasado inmediato

en la sociedad mexicana; no creo es preciso contribuir un nuevo principio de orden epistemológico con el concepto de lo corporal y del cuerpo. (p. 47)

Si se quiere hacer una propuesta distinta tenemos que comprender que el mundo, la materia, el hombre, la sociedad y la historia pueden ser vistos de forma distinta a la lógica de Descartes. Comprender el cuerpo sólo desde lo orgánico y lo cultural, nos demanda conceptualizar una amalgama que se ha hecho más compleja cada día, se ha fusionado al extremo que lo podemos encontrar en las células, en los genes; lo cultural y lo biológico en esa fusión... La construcción de esa cultura se ha instalado en el cuerpo, como tal, transforma el lugar que habita, existe una reciprocidad que supera el concepto de simbiosis. (López, 2006:26-27)

Debemos abandonar el nivel egoico, archivar todas estas ideas sobre nuestra existencia a las que tan apegados nos sentimos, regresar a nuestro cuerpo y vivir. (Wilber, 2004:314)

Los estados distintos a EOC y que nos permiten tener un crecimiento personal, que son positivos en un nivel emocional, psicosomático y que incluso derivan en sanación; han sido llamados de diferentes formas: Estados Alterados de Conciencia (EAC), Estados No Ordinarios de Conciencia (ENOC) y Emergencias Espirituales (EE). Estos términos han llegado a contraponerse o por el contrario, se asemejan dependiendo del autor y su concepción.

Dentro de la presente, se tomará el término de Estados No Ordinarios de Conciencia, como la manera de percibirnos a nosotros mismos unidos al entorno, cosmos o universo, resultando en un crecimiento personal, de sanación y de maduración, que se obtiene a través de la autoreflexión que nos permite este estado, en el cual, todas aquellas influencias de la cultura que han sido plasmadas desde nuestra niñez, son derribadas, modificando así nuestro propio ego (puede decirse que incluso eliminándolo), lo cual llega a ser un choque muy fuerte para lo que ha sido considerado como *realidad* desde que tenemos uso de razón.

Al representar éstos un choque para lo que se suele estar acostumbrado e incluso para los intereses de algunos; distintas culturas de todo el mundo, así como en México, han degradado, minimizado y difamado dichos estados, haciéndolos ver cómo algo fuera de la *norma*, como algo *malo* e incluso han sido catalogados cómo cosas del demonio o que van

contra algunas religiones, aun cuando la historia del hombre (capítulo 1) refleja que estos estados han sido parte de la historia de la humanidad, siempre en un nivel sagrado, respetándolos y teniendo ceremonias con rituales precisos para poder acceder a estos estados.

López (2006), propone hacer una lectura del cuerpo tomando en cuenta “lo biológico, lo cultural y las emociones”; comprendiendo y retornando así al cuerpo mismo. Recordemos que dichos aspectos se relacionan y se observan modificados al vivir un ENOC, siendo, también, fuente de lo experimentado en dicho estado.

¿Pero, cómo podemos tener acceso a este tipo de estados para así beneficiarnos? A continuación se dará una breve descripción de los diversos modos de acceder a estos estados.

3.2. Modos de acceso a los Estados No Ordinarios de Conciencia

Como se observa en el capítulo 1, los ENOC, son casi tan antiguos como la historia del humano, ya que surgen casi a la par de éste. De acuerdo a lo documentado, parece ser que son las mujeres quienes comienzan a acceder a dichos estados, mejor conocidas como chamanas, con el objeto de saber hacia donde guiar a su clan, tribu o grupo nómada, siempre con la intención de sobrevivir adaptándose a su entorno. Posteriormente los hombres también desempeñan dicha actividad.

En las antiguas culturas, realizaban rituales en días específicos, como los eclipses, tomaban distintas hierbas, danzas, posiciones y canticos, para alcanzar un ENOC.

Estos rituales no son propios ni exclusivos de ninguna cultura alrededor del mundo. Hubo una vasta diversidad de modos de alcanzar un ENOC. Sin embargo, con el paso del tiempo, dichos rituales han ido cambiando, así como desapareciendo. En concordancia con la influencia que ejerce la cultura sobre nosotros y sobre estos estados, podemos retomar el pensamiento de López (2006), quien sugiere que: “Para poder permitir que una persona, que se estructura con los deseos de otros, encuentre su camino es necesario desarticular su manera de ver el mundo, la meditación zen es una posibilidad”.

Se necesitan otros ojos y una nueva perspectiva para poder hacer que el cuerpo entre en una nueva relación con el mundo, o mejor dicho volver a la relación primigenia del cuerpo con la naturaleza y podemos encontrar parte de los problemas que se han gestado; volver a conocer el principio de cómo era que funcionaban los órganos antes de la cultura o en los inicios de la cultura, es un principio fundamental para poder restituir lo que se desequilibró en su momento, este aspecto es muy importante para volver a conocer el proceso interno del cuerpo y cómo es que esta relación se da con el cerebro y éste logra su objetivo de dominio con esa estructura que demanda nutrientes para poder hacer su imperio corporal, donde la demanda de nutrientes se convierte en una posibilidad de dominio y control de la condición humana. (Ibidem, 156)

Actualmente, diversas culturas aún practican o conservan el conocimiento de diversos modos de acceder a un ENOC, autores de la Psicología Transpersonal, explican:

Prajñananda (s.f.) mencionó: “En principio la Psicología Transpersonal comenzó estudiando las características, efectos y significado de estos estados no ordinarios de conciencia, así como los medios de llegar a estas experiencias cumbre, místicas, trance, iluminación, etc.” Encontrando así una alternativa más para alcanzar el entendimiento de sí mismo y obtener soluciones personales dentro de la psicoterapia.

Walsh y Vaughan (2008), refieren:

La psicología transpersonal representa un cambio de paradigma en la psicología occidental, cambio resultante, en parte, del contacto con creencias transculturales referentes a la naturaleza de la conciencia y de la realidad. Los paradigmas que han servido de guía a la psicología occidental no apoyaban la investigación del extremo bienestar psicológico ni de los estados superiores de conciencia... los enfoques no occidentales de la realidad y de la naturaleza humana no están exentos de limitaciones análogas, pero actualmente se tiene la esperanza de poder crear paradigmas nuevos capaces de admitir la visión del mundo tanto de Oriente como de Occidente y, en la última instancia, de trascenderlas a ambas. (p. 33)

Mendez (2007), considera los siguientes modos de acceso a ENOC:

La ingesta ceremonial de enteógenos (plantas alucinógenas) es una práctica muy difundida entre los pueblos originarios de todo el mundo, siendo común a todos estos grupos la adoración de dichas especies vegetales como plantas sagradas e incluso como Dioses en sí mismos.

Por medio de la ingesta de estas plantas de poder, los participantes del ceremonial alcanzan ciertos estados excepcionales de conciencia que facilitan la cura de incontables males tanto físicos como mentales. (p. 183)

Menedez (2007), también considera al “peyote y los hongos mágicos mexicanos” como conducto a dichos estados, sin perder de vista la ceremonia de cada uno y el guía en ellas. Del mismo modo hace la diferenciación de que, con dichas plantas, tanto se puede llegar a un ENOC, como a un simple estado de percepción alterada sin ningún beneficio, al no tener un objetivo o guía al consumirlas, perdiendo la intencionalidad de sanación y conocimiento.

Taroppio (2002), considera que “estos estados de conciencia expandida pueden producirse por medios sumamente simples y naturales y sin necesidad de recurrir a tóxicos ni a prácticas esotéricas”, utilizando técnicas como “Respiración Holotrópica, la audición de música de trance, la Danza Primal, la hipnosis, la visualización creativa, la meditación y muchísimas más técnicas”.

Grof y Grof (s.f.) refieren:

... se puede identificar la situación que disparó la crisis de transformación: puede ser un factor físico primario, como una enfermedad, un accidente, una operación, un cansancio físico extremo o una prolongada falta de sueño. Circunstancias como estas son capaces de bajar la resistencia psicológica al debilitar al cuerpo, y, además, al funcionar como poderosos recordatorios de la muerte y la fragilidad de la vida humana. (p. 28-29)

... En las mujeres, una crisis de transformación puede ser desencadenada por la combinación del estrés físico y emocional durante el parto... A veces una transformación psicoespiritual puede comenzar durante relaciones amorosas intensas y emocionalmente desbordantes... Una unión sexual que se da en el contexto de un lazo emocional poderoso puede convertirse en una profunda experiencia mística... una

situación de este tipo puede ser experimentada como la unión de los principios femenino y masculino, y alcanzar dimensiones divinas... el comienzo de una emergencia espiritual puede rastrearse hasta hallar una experiencia emocional muy fuerte, en especial una que implique una gran pérdida, tal vez el fin de una relación amorosa importante, un divorcio, la muerte de un hijo, un padre u otro pariente cercano... un desastre financiero inesperado, una serie de fracasos o la pérdida de un trabajo.. la experiencia con una droga alteradora de la conciencia, o una sesión de psicoterapia intensa... La amplia variedad de aparentes desencadenantes de la emergencia espiritual sugiere que lo más importante es la predisposición del individuo para la transformación interna, mucho más que los estímulos externos... la adoración religiosa, como bailar en trance, los giros sufíes, la percusión de tambores, las salmodias o las letanias... la meditación sentada o en movimiento, la contemplación y la oración devocional. (p. 30-29)

Almendro (2004) menciona los siguientes, como “detonantes” de un ENOC:

Parto, muerte de un ser querido, estados cercanos a la muerte, estados como conciencia de prácticas de meditación. Crisis transpersonales con fenómenos que desafían el fundamento de la visión del mundo occidental, sin poder ser explicados o considerados y explicados exclusivamente como productos de sucesos neurológicos, etcétera. (p. 131-132)

Otro tipo de sustancias son el peyote de los güicholes, los diversos hongos, la ayahuasca en Sudamérica, las archiconocidas hachís, marihuana, las típicas de la tradición Europea: beleño, mandrágora, amanita, belladona, estramonio, etc. (p. 134)

Almendro (2004) también menciona a la “bioenergética” o “*Vibración inducida*” como otro modo de acceder a un ENOC.

Wilber (2004), refiere “al análisis jungiano mediante la amplificación de sueños”, la utilización de “técnicas de visualización tibetanas o del hinduismo Tantra”, “las técnicas de meditación *bijamantra*, como la meditación trascendental, la psicósíntesis, el diálogo Progoff u otros ejercicios similares (p. 348), cómo medios o modos a través de los cuales

puede obtenerse algún beneficio personal. Desde la presente también pueden percibirse como maneras de entrar en ENOC.

Actualmente, tanto desde la psicología transpersonal como desde otras disciplinas, se han venido promoviendo los ENOC, con el mismo objetivo de las antiguas culturas, o mejor dicho retomando un legado que nos ha sido dejado por nuestros predecesores y que anteriormente fue envilecido, como resultado de una cultura consumista.

López (2006), sin considerarse parte de la psicología transpersonal; pero si de la salud, con cuerda en el hecho de la construcción de un bienestar, tomando en cuenta técnicas antiguas, sin nombrarlos específicamente ENOC, pero resultando en ello de acuerdo a la definición que se le ha dado a dichos estados en el presente. También remarca lo que en la actualidad se llega hacer sin la plena convicción o intención de un crecimiento personal, al experimentar dichos estados. Así menciona lo siguiente:

Saber que el cuerpo tiene una serie de recursos, nos puede poner en el umbral de explorar por explorar y dejarse llevar para ver que se siente, pero no es así, el problema se hace complejo en la medida que la cultura y las relaciones sociales coinciden en un individuo que desea ser otro pero no puede serlo con el simple deseo; su memoria cultural y corporal se lo han de impedir, es el deseo que se convertirá en una ilusión para poder decir que sí se está cambiando. Cuando sólo es la idea de cambiar, el trabajo del cuerpo para poder mover la memoria corporal no se inicia; es sólo en el trabajo con el cuerpo, sea la meditación, bioenergética u otra técnica que sea capaz de poder introducir en el cuerpo un nuevo elemento, el movimiento que rompa la condicionalidad, las sensaciones y las maneras de pensar sobre la relación cuerpo-sensación. (p. 171)

Los distintos autores, concuerdan en las maneras de llegar a ENOC, ya sea utilizando el cuerpo, plantas enteógenas y, podría decirse que los más recientes, químicos.

3.3. Características de los Estados No Ordinarios de Conciencia

Las características de estos estados, si bien suelen ser semejantes, las han explicado diversos autores de distintas formas, se citarán algunos de ellos para esclarecer y definir

dichas características. Se ha de señalar que en algunos casos, como se mencionó anteriormente, no son siempre conocidos como ENOC, sin embargo, refieren lo mismo.

Prajñananda (s.f.):

Diversos autores han conferido a las experiencias transpersonales las siguientes características:

- Carácter inefable: la experiencia que no se puede describir con el lenguaje usual.
- Trascendencia del espacio y del tiempo: cuando se están en otra dimensión, el tiempo ya no existe y el espacio tridimensional desaparece.
- Sentimiento de lo sagrado: vivencia de que el universo es un lugar sagrado y que aquí y ahora se está produciendo algo grande y digno de sumo respeto.
- No dualidad: desaparición de la percepción dualista yo-mundo o sujeto-objeto.
- Cambio del sistema de valores y del comportamiento: cambio que tiene a los valores B de Maslow (belleza, bondad, verdad), progresivo desapego de los bienes materiales, visión de una luz y en ocasiones desarrollo de habilidades parapsicológicas.
- Certeza de realidad: le confieren una certidumbre absoluta de que lo vivido es real, inclusive *mucho más real que lo vivido de ordinario en la cotidianidad*.
- Desaparición del miedo a la muerte: se percibe la vida como eterna, aun cuando la existencia física es transitoria.

Nanchez (2000) refiere que al estar en ENOC, se experimenta una disminución o incluso la desaparición del pensamiento automático, así como una sensación de relajación, regeneración o euforia. Puede presentarse un incremento, reducción o eliminación de la actividad motora; la percepción del tiempo puede distorsionarse y el sentido de identidad personal se modifica, lo cual puede resultar en un entendimiento distinto de sí mismo, dando paso a nuevas alternativas para la propia vida, permitiendo desarrollar un sentido de calma, paz, serenidad o éxtasis.

Mendez (2007) refiere las siguientes características: “Formas de percepción más integradas, trascendentales y comprensivas, generadas por un fenómeno de expansión de los

alcances de la conciencia personal (hacia los niveles teológicos y místicos; los estados transpersonales).

Grof y Grof (s.f.), llaman *crisis* a experiencias difíciles que se presentan dentro de los EAC o de las EE y refiere que “Este espectro del ser es caracterizado por un aumento progresivo en la sutileza y el refinamiento, un menor grado de densidad, una mayor percepción abarcadora y una mayor participación en la inteligencia cósmica” (p. 31).

La gente ante tales crisis se ve bombardeada por experiencias internas que desafían sus viejas creencias y formas de vida, y su relación con la realidad puede cambiar con mucha rapidez. De golpe se sienten incómodos en un mundo antes conocido y es probable que hasta les resulte difícil enfrentar las exigencias de la vida cotidiana. Tal vez tengan graves problemas para distinguir su mundo interior de visiones del mundo exterior de la realidad cotidiana, así como es también factible que experimente potentes energías que les recorren el cuerpo y les causan temblores incontrolables. (Ibidem, 32)

La activación de la psique que caracteriza a tales crisis entrañan una limpieza total de viejos recuerdos y fijaciones traumáticas... las emergencias espirituales pueden conducir a una curación a nivel emocional y psicosomático, a cambios profundos y positivos de la personalidad y a la solución de muchos de los problemas de la vida. (Ibidem, 33)

Almendo (2004) resalta las siguientes características:

Sensación del sinsentido de la vida, no adaptación a ésta establecida como un proceso de consumo.

Situaciones de vivencia de procesos intrauterinos. Situaciones de vivir la propia muerte e impactos relacionados con ella.

Insatisfacción generalizada y desesperaciones ante el absurdo de la existencia. Vivencias que rebasan el espacio tiempo y a la propia individualidad.

Aparecen sensaciones desconocidas que rompen la segura monotonía, como pueden ser sentimientos espontáneos de unidad, sensaciones físicas de corrientes vibrantes por todo

el cuerpo, así como miedo a caer en la locura como consecuencia de sucesos que no tienen una explicación racional reconocida. (p. 130 y 131)

Los autores mencionados anteriormente concuerdan en que estos ENOC devienen en un crecimiento personal y no en cambios que, desde la psiquiatría tradicional e incluso desde algunos enfoques de la propia psicología clásica, son concebidos como enfermedades mentales. Wilber (2004) alude que los psiquiatras ortodoxos “inventan” la locura en dichos estados, señalando que el que se ha denominado como EOC, en el presente trabajo, no es más que una cuestión política (p. 334-335). Entonces los ENOC sólo han sido estereotipados como enfermedades mentales debido a los intereses de algunos cuantos; la psiquiatría es un claro ejemplo de ello de acuerdo a lo que refiere Wilber.

La Psicología Transpersonal busca trascender esta visión que se ha mantenido distorsionada con el paso del tiempo. Intentando rescatar la esencia de estos estados, para, desde lo terapéutico, poder encaminarlos a algo positivo para las personas.

PROPUESTA PARA LA PROMOCIÓN DEL CONTACTO CON ESTADOS NO ORDINARIOS DE CONCIENCIA

Como se ha venido observando a lo largo de la presente, los ENOC han acompañado a nuestros ancestros desde sus inicios. Los primeros sapiens y las culturas posteriores fueron desarrollando y practicando distintos modos y maneras de entrar en ellos y como ya se ha hecho mención, siempre los hacían con el objetivo de sanar, conocer y trascender.

Con el paso del tiempo este objetivo ha sido modificado, ultrajado y difamado, ya que con los avances tanto económicos como tecnológicos, el modo de vida actual es muy distinto al de las culturas antiguas. Si bien, anteriormente estos ENOC eran experimentados con la intención de saber si habría una buena cosecha, si sanarían de alguna enfermedad o para comprender su entorno, actualmente todo esto es irrelevante, ya que con el simple hecho de tener dinero uno puede comprar comida, puede adquirir medicamentos o asistir al médico (quien sí sabe lo que le ocurre) e incluso puede adaptar su entorno como mejor le convenga.

Quizá el dinero sea uno de los factores más importantes en el cambio que se ha tenido al mirar a los ENOC, dicho cambio deviene desde el surgimiento de la moneda con los sirios, la cual fue creada con la intención de que el comercio fuera algo más sencillo y justo, entonces en este afán de contar con más poder, más tierras y más dinero, el humano se ha olvidado de mirar lo más importante: a *sí mismo*. Lo que le ha llevado a enfocarse en conseguir todo lo demás para estar bien, para encontrar la supuesta *felicidad* de la que tanto hablan los medios masivos de comunicación, la televisión, el internet, los periódicos, las revistas, pero esta idea de conseguir siempre algo más no es algo actual, sino que se ha venido construyendo con el tiempo, logrando crear un estereotipo de *felicidad* que puede alcanzarse con dinero, al respecto López (2006) menciona: “globalización que nos pone en la pupila y la conciencia los mismos deseos, ser bellos y felices” ¿Pero qué tan cierto es eso?

Venderles placeres o cuentas de vidrio modernas como los juegos de video, los sonidos de un tipo de música, los sabores ricos en dulce o en agridulce, la estimulación de la pupila con colores y movimiento contribuyen a darle un nuevo uso social al cuerpo, someterse a las disciplinas de un sistema de trabajo que acaba con la vida personal, el

estrés, la competencia, la idea del éxito, el ponerle a los sujetos nuevos deseos y metas de autorealización han de darle una relación intersubjetiva, el sufrimiento se socializa y se instituye como un estilo de vida. (López, 2006: 198)

En el capítulo 1, se menciona como es que, en sus inicios, los antepasados no comprendían del todo su entorno; hasta que con el paso del tiempo y con ayuda de los ENOC logran tener un mejor entendimiento. Hoy en día pareciera que ocurre lo mismo, las personas ya no comprendemos nuestro entorno, muy difícilmente se llega a estar en contacto con la naturaleza, incluso, pocos son los que se conocen bien a ellos mismos o lo que es peor, se vive de un modo automático. La forma de vida que se desarrolla en las ciudades, no exige y mucho menos genera el sentido de autoconocimiento lo que implicaría no sólo el conocimiento de uno, sino también el de nuestro entorno. Lo que si genera, inculca y promueve son los deseos que nos han presentado en muchas formas y los cuales hemos creído como verdaderos durante mucho tiempo. López (2006), señala este punto al explicar que:

El proceso de construcción del cuerpo viene desde que se gesta hasta que se es adulto, vive un proceso con la sociedad en su conjunto, el espacio que le toca vivir en la ciudad lo va definiendo; si vive en el sur, en el norte, el este u oeste, tendrá menor o mayor cantidad de oxígeno, de contaminantes, poca agua, etcétera, eso significa que se irán condicionando ciertas patologías en términos orgánicos y socialmente. (p. 27)

El sujeto será atravesado en su totalidad por la sociedad; sin embargo, esa dichosa *felicidad* no se ve reflejada en la humanidad, un claro ejemplo de esto es lo anteriormente citado por López y también las estadísticas que nos da la Organización Mundial de la Salud (OMS) (“SUPRE”, 2012) quien enuncia lo siguiente: “El suicidio es una de las tres primeras causas de defunción entre las personas de 15 a 44 años en algunos países, y la segunda causa en el grupo de 10 a 24 años” esto a nivel mundial.

Por otro lado se documenta que “En muchos países desarrollados el suicidio es la 2a o 3a causa de muerte entre los adolescentes y los adultos jóvenes, y la 13a causa de muerte a nivel mundial de personas de todas las edades” (“Prevención suicidio”, 2008).

De acuerdo con la OMS (“SUPRE”, 2012), la tasa de suicidios ha aumentado en un 60% en los últimos 45 años. Siendo los países Europeos, América del Norte y Asia, donde se presenta la mayor tasa de suicidios (“Prevención suicidio”, 2008).

En México

...es posible advertir que la tasa de suicidios presenta una tendencia creciente, pues de 1990 a 2011 para la población en general la tasa se duplicó al pasar de 2.2 a 4.9 suicidios por cada 100 mil habitantes. Por sexo, en 2011 la tasa de mortalidad de esta causa fue de 8.2 por cada 100 mil hombres y de 1.9 suicidios por cada 100 mil mujeres. (“Estadísticas prevención del suicidio”, 2013)

Téllez (2014) refiere, en base a las estadísticas del INEGI, que “En 2012 se registraron 5 mil 549 suicidios en el país.” Y que de acuerdo a la OMS, este acto se lleva a cabo por la persona con plena conciencia de las consecuencias, siendo el acto que “provoca cerca de la mitad de las muertes violentas en el mundo, lo que representa casi un millón de víctimas por año.”

López (2006), hace la misma observación en su libro *El cuerpo humano y sus vericuetos*, sobre la tasa de suicidios y refiere que “resulta que las culturas menos desarrolladas tienen un costo menor en cuanto a sus patologías y eso nos pone en la construcción de aceptar que la “civilización” se hace peligrosa para los individuos”.

Los datos anteriores nos demuestran que el humano, tanto en México como a nivel mundial, ha aumentado su tasa de suicidio durante los últimos años, además de ampliar el rango de edad con el paso del tiempo. López (2006) al encontrar el mismo incremento en la tasa de suicidios específicamente en México, hace un señalamiento importante:

Sostengo que no es sólo un número, es la concreción de un proceso histórico que ha descompuesto el principio de la vida al interior del cuerpo humano. La sintomatología no es sólo la correlación de pobreza=violencia o desamor=suicidio o depresión=enfermedades oportunistas. En las tasas de mortalidad no existe ninguna causa que se relacione con lo psicológico. (p. 217)

Entonces, la idea que ofrece y oferta *un alto status económico*, así como los avances tecnológicos, puede definirse como *falsa*, ya que en los países primermundistas dónde se supondría hay un mejor nivel económico y por lo tanto mejores tecnologías, se debiera reflejar un alto sentido de preservar la vida, de satisfacción ante ésta y por lo tanto un descenso en dicha tasa de suicidios, pero lo documentado refiere todo lo contrario; siempre en aumento y por si fuera poco, deja de lado el impacto en lo psíquico. López (2006), explica:

... si estas dos cosas se fusionaran, lo biológico y lo cultural, y nos dan como resultado un grupo, un cuerpo con una identidad que se mueven donde han muerto la intuición, el espíritu, las formas de sensibilidad, la indignación, la capacidad de enamorarse; si se han perdido entonces, ¿dónde quedó el principio de construir a partir de la armonía y la paz interior? Una condición corporal basada en el principio de la armonía debe darnos otra propuesta de la vida y de sentir; el problema es que la gran mayoría de las propuestas hoy día están institucionalizadas con la idea de la fragmentación y decir: a todos los tratamos de una manera que es la correspondiente a la institucionalización de la sociedad en su conjunto, entonces el cuerpo se institucionaliza en hombre y mujer, igual que ciertos padecimientos; entonces se va a tratar de hacer negocio y medicamentar cualquier cosa que le suceda al cuerpo, por eso la protesta de las mujeres: el climaterio, el ciclo menstrual no se debe medicamentar, es una serie de condiciones que son naturales que pareciera ser que ahora ya se hicieron culturales, ya no son naturales; decir que lo son es negar los procesos complejos que vive el individuo en nuestro tiempo. (p. 30)

Observamos entonces, que esta institucionalización y desconocimiento de lo natural, nos está llevando precisamente a la insatisfacción y enfermedad en muchos sentidos. Lo anterior puede traducirse en modos de vida de competitividad y comodidad, ya que se nos exige siempre ser “mejores”, lo que es igual a producir siempre más y gastar de la misma manera en lo económico (dinero) cómo en lo personal (tiempo=vida), llevándonos a estar comparándonos con los demás, sin fijarnos o mirarnos a nosotros mismos, pero si seguimos este estilo de vida podemos obtener una vida más cómoda. Pero esta comodidad no es más que la persecución de un auto último modelo, una Tablet, un celular entre otros artículos

que de acuerdo al comercio, nos facilitan la vida; sin embargo, se puede poner en tela de juicio esta facilidad de la cual nos hablan, siendo honestos, sólo nos lleva a tener un estilo de vida más acelerado, porque podemos estar en un lugar en menor tiempo, podemos adquirir conocimiento en unos segundos con el internet y comunicarnos con alguien en el mismo tiempo aun cuando se encuentre en otro país, a simple vista esto suena muy práctico y benéfico para nosotros, pero lo que realmente resulta es una vida con niveles de estrés muy altos, construyendo enfermedades crónico degenerativas a largo plazo; porque si anteriormente tenía que ir a la biblioteca y concentrarme en hacer una búsqueda exhaustiva sobre algún tema, se ponían en práctica muchas habilidades, tanto físicas como mentales, pero ahora con sólo teclear el tema puedo acceder a una vasta información, cortar, pegar y tengo hecho un trabajo en una hora, lo que anteriormente podría llevar más de un día, esto nos hace perezosos y dejamos de poner en práctica muchas habilidades, sin mencionar el escaso conocimiento y aprendizaje con que nos quedamos. Asimismo ocurre con muchas otras actividades que anteriormente ponían en práctica nuestras habilidades y que actualmente con las nuevas tecnologías nos llevan al sedentarismo, lo que es igual a atrofiarnos no sólo en cuerpo, sino en mente también y hasta en espíritu.

...la discusión a lo largo de la historia es algo muy valioso para poder comprender la condición actual de este cuerpo que se enferma, que construye problemas nuevos, que se aventura hacer nuevas redes de cooperación interna, que se construye desde la cultura y se hace un estilo de vivirlo, es decir, el cuerpo vivido o vivenciado, el cuerpo que se hace cómplice de un estilo familiar que suscita murmullos internos, construcciones fantasiosas y no sólo es capaz de producir agua filtrada y excremento muy sofisticado, también produce ideas sobre sí mismo, sobre los otros y es capaz de construir su otro yo, la conciencia, la mente, las maneras de componer un poema, de paralizar el cuerpo en partes o uno de sus miembros, incluso los dolores de los miembros fantasmas; asistimos a un proceso que en realidad está vigente hace miles de años y nos llega con un tufo de confusión, de exploraciones psicológicas y filosofías que parecen decirnos que la verdad del cuerpo es algo que no se puede conocer por medio de la reflexión o el autoconocimiento. (Ibidem, 39)

De acuerdo con López, la construcción que tenemos actualmente como seres humanos nos desvincula de nosotros mismos aun cuando buscamos el autoconocimiento, ya que la cultura y la historia que cómo se ha venido explicando en la presente, se ha modificado con el paso del tiempo.

Para esclarecer todos estos puntos que se han abordado hasta ahora y poder hablar acerca de la importancia de los ENOC, se hará un breve resumen de la información de los capítulos anteriores.

Cuando el humano se vuelve sedentarios y se crea el sentido de pertenencia y de miedo a perder lo que es “suyo”, se da paso a los inicios del comercio, con éste los sirios crean la moneda para poder “regularlo” por lo tanto en ese momento las actividades como la agricultura, ganadería y la alfarería modifican su valor como actividades, ya que ahora el principal motivo de llevarlos a cabo no será la supervivencia, sino para enriquecerse tanto con propiedades como con la nueva moneda y entonces tener poder sobre los que tienen menos o nada, ya que quien poseía más bienes era quien hacía las reglas y administraba tierras y dinero, teniendo subordinados o en el peor de los casos esclavos. Ahora ya no será necesario hacer ceremonias para sobrevivir y el hecho de coexistir con el medio se olvida, ya que con dicho cambio, ganar dinero será lo que permita sobrevivir o vivir de manera lujosa al adquirir cada vez más y los lujos o comodidad sustituirán la coexistencia con el ambiente. Ya no es necesario experimentar ENOC.

En México, con la llegada de los españoles, se pierden muchas de las ceremonias que se llevaban a cabo para coexistir en las cuales se practicaban ENOC de formas diversas, ya que los españoles tenían como principal objetivo el enriquecimiento. Al conquistar a las culturas nativas introducen su ideología, destruyendo, denigrando y tachando de malas las creencias que se tenían en ese entonces, ya que creer en las plantas sagradas, animales o en los fenómenos naturales, lo consideraban como primitivo, poco civilizado o de locos. Esta idea corre a lo largo de la historia hasta nuestros días, lo cual genera que no se practiquen más por la mala fama. Sin embargo, siguen existiendo y algunas culturas, tanto en el mundo como en México, preservan y transmiten dicho conocimiento en su comunidad. Pero en la ciudad, este conocimiento está muy influenciado por las creencias que se inculcaron desde

el siglo XVI, por lo tanto el uso y práctica de ENOC ha sido erróneo y malinterpretado, llevando a experiencias desagradables, que en algunos casos llegan al suicidio u homicidio.

Revisemos el actual vivir de la sociedad mexicana; al estar en una constante búsqueda de *felicidad*, la mayor parte de tiempo se destina al trabajo, para así conseguir dinero, al obtenerlo se pueden adquirir muchas cosas (comodidad), al poseer tanto uno alcanzará lo deseado por todos o aquello que nos han dicho que se debe tener. Pero en realidad esto no ocurre así de sencillo. Al destinar la mayor parte del tiempo a un trabajo se dedica menos a uno mismo, a la familia y por consiguiente al entorno. Todo esto implica niveles de estrés muy alto (construcción de enfermedades), lo que nos remite a vivir de manera deficiente, la realidad que vivimos no es agradable, se podrá tener muchas cosas con el dinero, pero en la mayor parte de los casos el costo va más allá de lo monetario, ya que trabajar en exceso genera estrés, no mirarse a uno mismo implica no conocerse, no saber en ocasiones que se está enfermando, a veces se descubre muy tarde y ya no hay mucho que hacer, si no nos conocemos a nosotros mismos, ¿cómo se pretende conocer a los que nos rodean, cómo entenderlos, cómo darles un tiempo que a duras penas se da a uno mismo?; esto deviene en deficientes relaciones interpersonales. Ahora, si solo hay tiempo para el trabajo y muy pocas veces para nosotros mismo o para los demás, será en verdad difícil encontrar tiempo para el entorno. Todo este es el costo que se paga al intentar alcanzar la *felicidad ficticia* que se nos ha venido promocionando desde hace varios siglos y que a final de cuentas no se alcanza la “felicidad”, la “satisfacción personal” y mucho menos un “crecimiento personal”. García (2002) lo ejemplifica bien en su capítulo “La concepción del cuerpo: medicina alópata y alternativas” del libro *Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones I*.

A partir de esto se deduce que las condiciones en que se presenta el proceso salud-enfermedad tan sólo son reflejos del sistema social dominante, en este caso particularmente el capitalismo, donde se vende tanto la salud como la enfermedad. La gente construye un estilo de vida para alcanzar lo que se le ofrece, pero como el modelo es muy alto (la ideología no corresponde al país) se genera una frustración de la sociedad a partir del funcionamiento del sistema. Hay una destrucción del cuerpo

lamentablemente, no se acepta lo que uno tiene; esto genera la muerte y/o adición. El cuerpo se ve disminuido, se olvida y se esconde por la calidad de vida. (p. 47-48)

Y ¿qué se hace con ese poco tiempo que se tiene disponible?, el mejor conocido como *tiempo libre*. Muy fácil, la vida que vivimos es desagradable y pesada; para lo cual, nuevamente, hay una solución práctica y conveniente (cómoda), o por lo menos eso nos han hecho creer, el esparcimiento o lo que es igual a distraernos. Este esparcimiento o distracción, se relaciona en muchas ocasiones con alcohol y drogas, estas últimas se pueden observar como alguna forma para llegar a ENOC, pero son utilizadas erróneamente, a escondidas por ser prohibidos y en ambientes inadecuados; además de que el objetivo es olvidar por un momento la realidad que se vive.

...los ENOC no deben servir para huir de la vida, la acción y las necesidades vitales. Ellos te permitirán alcanzar posibilidades, equilibrio, realización, fuerza, actividad, salud y felicidad.

Te mostrarán otras caras de la vida y la creación. Abrirán tu mente, aumentarán tus poderes, tus saberes. Te ayudan también a comprender mejor y ayudar a los demás y a nuestra Madre Tierra. (Nanchez, 2000: 21)

Al alcanzar ENOC sin llevar a cabo un ritual específico o como parte de una ceremonia, el objetivo de éste es otro, por lo tanto, lejos de ayudar a sanar, trascender conocimiento y/o ser positivo, en muchas ocasiones llega a ser negativo y peligroso debido a la falta de entendimiento y de un guía que pueda focalizarlo; lo cual refirma y apoya la postura de que deben ser prohibidos, lo que también pone en duda su uso de manera profesional y positiva.

... y quienes mostraban signos de lo que antes era visto como una transformación y un crecimiento interior fueron considerados enfermos en la mayoría de los casos... La mayoría de los estados alterados de conciencia son vistos como patológicos y tratados con métodos psiquiátricos tradicionales, como la medicación supresiva y la hospitalización. (Grof y Grof, s.f.: 3)

Claudio Naranjo nos refiere lo siguiente, en el Prólogo del libro *La Locura lo Cura de Borja* (2001): “Sabemos que hoy la Organización Mundial de la Salud, fuertemente influida

por la política estadounidense, ha revelado su uso médico, y a duras penas conserva su libertad religiosa los indígenas” (p. 14).

Por su parte Borja (2011) en el mismo libro dice:

Vivimos en una sociedad enferma. Basta considerar sólo dos de sus síntomas: la insatisfacción y la incapacidad de vivir en paz.

Este siglo ha fracasado por insistir en vivir de la falsedad y por el miedo a reconocerse tal como se es. (p. 23)

Para poder cambiar la visión actual de los ENOC, que aún perdura en la cultura, y poder disfrutar de sus beneficios, es preciso dar una mayor difusión entre la población, ya que al contar con información errónea o manipulada, lo que se logra es terminar peor de lo que se estaba, sin resolver ni cambiar nada.

Los ENOC, de acuerdo con diversos autores, la mayoría pioneros en Psicología Transpersonal, serán una vía rápida y eficaz dentro de la terapia, sin embargo, es menester iniciar con los profesionales de la Psicología, dar paso a este nuevo enfoque, que lejos de continuar con la división de Occidente o de refutar otros enfoques, lo que se busca y pretende, es unirlos y llegar a un entendimiento de los ENOC a partir de todos estos conocimientos, así como integrar otros de culturas antiguas. Asimismo, la Psicología Transpersonal acepta las limitantes del enfoque, asumiendo el constante cambio que está implícito.

Es importante lograr modificar el sentido de *ser*, ya que actualmente es difícil mirarnos como parte importante para la coexistencia de un árbol, de una planta, de un río o de un animal, y por el contrario se ha normalizado el trabajar por más de ocho horas en ambientes de trabajo pesados, bajo mucho estrés, haciendo cosas que no son de total agrado, lo que resulta en la insatisfacción de la que nos habla Borja (2011).

Pareciera ser que con las redes sociales y con el auge que ha comenzado a tener este tipo de enfoques, los grandes intereses de los más poderosos ponen una cortina de humo, ya que desde los medios de comunicación se habla o mejor dicho se alardea mucho al respecto, y sólo se queda en alardear, hablar o pregonar una vida en mayor contacto con uno mismo y

con nuestro entorno, pero queda muy lejos de la acción. Y es desde aquí que se continúa haciendo la promoción de la *felicidad ficticia*, logrando sólo hacerla una moda.

El poder trascender este tipo de situaciones desde un enfoque profesional, dando seriedad a los ENOC, nos permitirá un desarrollo de una sociedad más satisfecha, integrada, retornando a la coexistencia y respeto hacia nuestro medio ambiente. López (2006) ejemplifica esto, y al mismo tiempo retoma el inicial principio de vida de nuestros antepasados, refiriendo que:

“Trabajar con el cuerpo sería una condición que enfrenta dos posibles momentos: uno, en el campo conceptual o de la razón y, dos, construir o preparar el cuerpo para que sea el instrumento con el cual puedo conocer la relación que tengo con este planeta”.

La importancia de poder trabajar ENOC, radica en poder alcanzar una plenitud, un crecimiento personal y al mismo tiempo evitar continuar con la despersonalización que se vive hoy día, o continuar con experiencias desagradables, difusas y confusas, que sólo nos llevan al incremento de la tasa de mortalidad.

El conocer o experimentar ENOC con un guía, es la clave para modificar y reconstruir el fin inicial de ellos.

Almendro (2004), hablando de ENOC refiere que: “A partir de aquí, y bajo tratamiento adecuado, se pretende una recuperación del sentido de la vida a partir de la recuperación de la sombra” (p. 131).

Es de vital importancia tener en cuenta lo anterior, ya que como menciona Wilber (2004):

La inmensa mayoría de la gente, especialmente en la sociedad occidental, no está preparada, dispuesta o capacitada para seguir una experiencia mística, ni es conveniente empujarla a dicha aventura. (p. 26)

... trascender el ego no es una aberración mental ni una alucinación psicótica, sino un estado o nivel de la conciencia infinitamente más valioso, natural y satisfactorio de lo que el ego es capaz de imaginar en sus mayores arrebatos de fantasía. (p. 28)

Grof y Grof (s.f.) refieren que “nuestra cultura no conoce la importancia y el valor de lo místico en el interior del ser humano”. Lo que se debe y respalda con la historia de la humanidad que se ha venido retomando desde el capítulo 1. No se alcanza a percibir lo espiritual como base del equilibrio que hemos perdido de nuestra naturaleza humana.

Martí y Sala (2011), citan a Sri Aurobindo, en su libro *Despertar la Conciencia a Través del Cuerpo. Un Camino Para Fomentar la Conciencia, la Relajación y el Autoconocimiento en Niños y Adultos*:

Normalmente la mente que se manifiesta en nosotros es conciente sólo a través de los órganos físicos, y solo de sus objetos y de sus experiencias subjetivas, las cuales parecen iniciar a partir de la experiencia física, y toma solo esas, por muy remotas que sean, como base y molde de construcción. Todo el resto, todo lo que no es consistente con la información física, parte de esta o verificado por esta, le parece más imaginario que real, y solo en estados de conciencia paranormales se abre a otros tipos de experiencia conciente. Pero en realidad, detrás de la mente existen posibilidades inmensas, de las cuales podríamos ser concientes si abriéramos las puertas de nuestro ser interior. (p. 97)

Así, el principal interés en insistir y promover los ENOC, desde la Psicología Transpersonal, es para alcanzar un autoconocimiento a partir de la autoreflexión que nos permiten estos ENOC, derivando en sanación, trascendencia del ego, autoentendimiento, conocimiento, pero que todo esto no sea efímero, sino por el contrario que deje huella en todo aquel que se aventure en experimentarlos con el debido respeto, llevándolos a cabo a través de los rigurosos rituales que juegan y que son vitales en ellos. Eliminando la visión de diversión o simple escape de la realidad que se esté viviendo. Esto impactará no sólo en quien los experimente, sino en todo su medio e individuos que le rodeen.

No está por demás recordar que hay distintas formas de alcanzar los ENOC, desde rituales utilizando el cuerpo, sonidos, posturas, canticos, alabanzas, palabras específicas, la propia respiración, en momentos específicos; así como también la ingesta de ciertas plantas endógenas y finalmente (pero desde mi muy particular punto de vista, menos conveniente) las drogas sintéticas. El hecho de que no se promueva desde el presente el uso de drogas sintéticas es debido a que si lo que estamos buscando es el reconocimiento de nuestra

naturaleza, resulta contradictorio he incluso podría observarse como un círculo vicioso el regresar o situarnos en algo que ya ha sido manipulado por el humano basándose en la ciencia. Cómo ya se ha visto, es algo innecesario, ya que contamos con todo lo necesario con nuestro propio cuerpo y en todo caso, si necesitamos ingerir algo para nuestro real bienestar, existe lo que nos ofrece naturalmente nuestro planeta del que somos parte.

En este sentido, lo que se sugiere sería experimentar y trabajar primero con nuestra naturaleza, con nuestro cuerpo y con las diversas prácticas como: meditación (hay una gran variedad de estas), yoga, bioenergética, mantras, canticos, danzas y posturas. También es posible utilizar alguna planta endógena, pero siempre con la debida guía y respeto que se merecen, ya que cómo se ha venido explicando, no son cuestiones de fácil acceso o asimilación desde nuestros constructos psíquicos y si lo que se busca es un bienestar, será imprescindible seguir con rigor las pautas establecidas de cada una de dichas plantas.

CONCLUSIÓN

La intención de presentar la importancia de experimentar ENOC y comprenderlos surge al observar la vida actual, ya que hablando con honestidad y basándonos en la historia de nuestro país se logra apreciar la decadencia que nos acompaña y que se vuelve más contundente conforme pasan los años; pero si nos vamos todavía más atrás en la historia y nos observamos como humanidad es posible comprender nuestra configuración como humanos. Tenemos la idea de *lo que no fue en nuestro año no es de nuestro daño*, sin embargo, lo es y cobra gran valor al mirar nuestros estilos de vida y nuestros modos de muerte.

Durante el presente se ha hecho ver cómo es que los ENOC han sido parte de la humanidad, casi desde sus inicios, así como su utilidad, recordemos que siempre se llevaban a cabo como rituales que formaban parte de las ceremonias con el objetivo de obtener conocimiento y/o sanación, además de que no cualquier persona los practicaba, pues estaban los llamados chamanes quienes eran intermediarios entre la vigilia y los ENOC.

El sentido de propiedad y el deseo de poder que fueron construidos en nuestros antepasados actualmente prevalecen en la sociedad, éstos fueron factores determinantes que impulsaron la difamación de los ENOC particularmente en México, pues para lograr el saqueo y sometimiento de las antiguas culturas evangelizaron e introdujeron sus ideas al mismo tiempo en que tachaban de malos sus rituales y ceremonias; no conformes con esto destruyeron sus templo para la construcción de los propios. Todo esto ha venido acompañando a las posteriores generaciones y como menciona López (2002) nos ha marcado como cultura mexicana, dejando un sentimiento de inferioridad, culpa, miedo e inseguridad en nuestro imaginario colectivo.

Entonces el sentido de propiedad, deseo de poder, inferioridad, culpa, miedo e inseguridad son características que encontramos en la actual sociedad y que interactúan y se interrelacionan entre sí, dando como resultado los estilo de vida de baja calidad ya que se encuentran llenos de estrés, de enfermedad, insatisfacción y en los peores casos la muerte a temprana edad.

El estar ocupados intentando alcanzar la *felicidad ficticia*, nos ha encerrado en un círculo vicioso, dónde nos sometemos a largas jornadas de trabajo (frecuentemente insatisfactorio), para así obtener posesiones materiales, lo que nos dará un mayor estatus económico o lo que se traduce en “poder”, porque entonces sólo así seremos alguien o tendremos valor entre los demás HUMANOS; no importa nuestro descuido, malestar o enfermedad, porque la verdadera *felicidad* se consigue sacrificando la vida misma. El sentimiento de inferioridad, la culpa, el miedo y la inseguridad son factores impulsores para soportar dicho sacrificio. Pero este sacrificio sólo resulta en estrés, insatisfacción, enfermedad, frustración y en ocasiones la muerte, pues siempre hay algo nuevo que comprar, algo nuevo de lo que tienes que ser poseedor, no sólo materialmente, sino también físicamente, por lo tanto nunca se llega a la *felicidad ficticia*, lo que si se alcanza es una mala calidad de vida, muertes prematuras y deseos incontenibles de salir de la realidad tan pesada que se llega a tornar. Las vías que se llegan a utilizar para salir de la realidad son las adicciones, al alcohol, las drogas, los fármacos, el intelecto, la música, las películas, las series y el que actualmente tiene mayor impacto en las vidas es el internet.

Ya que en el presente el objetivo son los ENOC, se hará especial mención de las drogas, ya que éstas son usadas para salir de la realidad, entre ellas podemos encontrar (como se mencionó en el capítulo 3) plantas y químicos que nos llevan a ENOC, pero éstos son utilizados sin un guía, sin la intención de conocimiento o sanación, en contextos inapropiados como fiestas, donde por el contrario, lo que se busca es “volarse” de la realidad, llegando a tener malas experiencias que lo único que hacen es confirmar que pueden ser malos o negativos.

Para tener una opción distinta al ya tan conocido estilo de vida moderno, primero tenemos que tener en cuenta que todos somos humanos y por lo tanto ya somos algo, es como menciona Osho (2005), la rosa no busca ser flor de loto y la flor de loto no busca ser rosa. Nosotros como humanos deberíamos de vernos como tal, con virtudes y defectos, con las variadas emociones que tenemos capacidad de experimentar, así como las habilidades que podemos desarrollar y no encasillarnos en lo que es “normal” en lo que el comercio demanda. Así pues, si nos aceptamos como somos, si nos enfocamos en reconocer nuestra real naturaleza dejaremos a un lado la búsqueda de la *felicidad ficticia* y al mismo tiempo

daremos paso a infinidad de posibilidades que actualmente negamos porque nos aferramos sólo a la existencia de dicha *felicidad*.

Los ENOC ayudan a ir más allá de lo que conocemos y pueden ser positivos para reencontrar nuestra naturaleza y nuestro bienestar, apoyado de un proceso psicológico o en su defecto por un guía que pueda mostrarnos el camino dentro de éstos. Es importante reconocer nuestra naturaleza de humanos, así como nuestra historia, ya que esto nos muestra que no es necesario recurrir a algo externo a nosotros, pues nuestro cuerpo tiene ya lo necesario para alcanzar ENOC. Es menester poner en practica la disciplina o la misma energía que depositamos en el actual estilo de vida, para alcanzar un ENOC, ya que no es cosa fácil, por eso las plantas enteógenas (que no son malas si se usan de manera adecuada) y las drogas se muestran más seductoras, pues no es necesario un trabajo corporal como lo menciona López (2006). Sin embargo, dicho trabajo nos lleva precisamente a nuestro autoconocimiento y reconocimiento, permitiéndonos un autocuidado y una verdadera búsqueda de bienestar, pues no hay humano que pueda vivir *feliz* por siempre, recordemos que esta idea sólo es parte de los cuentos de hadas; pero lo que si podríamos hacer es procurarnos aquel equilibrio que nuestros antepasados se esmeraban por mantener, equilibrio en nuestros cuerpos y con nuestro entorno, lo que incluye a las personas con quienes convivimos. Quizá actualmente no se pueda vivir en un bosque, o estar en contacto con animales silvestres y plantas, incluso se podría decir que comer sano es casi imposible; pero si el tiempo que dedicamos a estar en redes sociales, con la tecnología, en la tele o internet, en fiestas, en trabajos que no nos llenan como personas y en peleas familiares, lo usáramos para proveernos de una casa que tenga pasto en lugar de cemento o un pequeño jardín; si ahorráramos dinero para salir a un lugar en el cual podamos convivir con la naturaleza en lugar de gastarlo en comprar cosas materiales; si en lugar de gastar tanto dinero en refrescos, comida enlatada o rápida, invirtiéramos en verduras y frutas de temporada y nos tomáramos el tiempo de prepararnos una ensalada o un coctel de frutas; y si en lugar de gastar tanta energía en pelear con la familia por ganar (supuestamente) en algún conflicto o riña gastáramos la misma energía en buscar más soluciones o distintas alternativas que promuevan la convivencia familiar; si dejáramos de derrochar tanta energía en actividades o trabajos que no nos llenan o satisfacen y buscáramos la manera de hacer algo que nos agrade, entonces podríamos vivir más sanos, con muchas más posibilidades

para el día a día en cuanto a actividades y al mismo tiempo estaríamos interaccionando con la naturaleza, fomentando una armonía no sólo con nuestro cuerpo o con los seres con quienes convivimos, sino que también con nuestro entorno. Con esto no quiero decir que no existirán situaciones precarias o que evitaremos sentir emociones que no son de nuestro total agrado, porque como mencione anteriormente esto sólo es de cuento de hadas; sin embargo, podremos aceptar cada situación y enfrentarla o resolverla con una actitud positiva en lugar de quejarnos constantemente y quedarnos haciendo nada. Todo esto puede sonar tedioso o hasta imposible, pero si suena así es por lo arraigado que tenemos el actual estilo de vida. En nosotros mismos está CONSTRUIR el equilibrio o armonía de nuestras vidas, asimismo, no debe perderse de vista que los ENOC sólo son un factor que puede ayudar a dicha construcción a través de nuestro propio entendimiento, más no una solución absoluta.

Referencias

1. Almendro, M. (2004). *Psicología Transpersonal. Conceptos clave*. España: Martínez Roca
2. Auboyer, J y Goapper, R. (1967). *Mundo oriental*. Brasil: Industrias Gráficas.
3. Barona, F. (2007). *Chamanismo: tiempos y lugares sagrados*. Colombia: Universidad del Valle.
4. Borja, G. (2011). *La locura lo cura. Manifiesto psicoterapéutico*. 5ª ed. España: La llave.
5. Brom, J. (2003). *Esbozo de historia universal*. 20ª ed. México: Grijalbo.
6. Capra, F. (1992). *El punto crucial*. Argentina: Editorial & Estaciones.
7. Cassel, C & Cassel, C. (2005). Rome. En The History Channel, *Engineering an empire*. United Estates: A&E Home Video.
8. Cerda, M. (2012). Cielo aculado. Psicología y psicoterapia humanista y transpersonal. Chile: RIL.
9. Crespi, J. (2012). *Guía breve de psicología transpersonal aplicada. Técnicas y procesos de psicología y psicoterapia transpersonal*. Obtenido el 17 de febrero de 2015, desde <https://booksgoogle.com.mx>.
10. Daniels, M. (2008). *Sobra, yo y espíritu*. Ensayos de psicología transpersonal. México: Kairós.
11. Delgado, J. (2009). *Nociones de mitología: ritos y costumbres de los antiguos romanos*. Valladolid: Maxtor.
12. Día mundial de la prevención del suicidio. (2008, 10 de septiembre). Obtenido de http://www.iasp.info/wspd/2008_wspd_index_spanish.php#thinkglobally-extentproblem.
13. Dommerholt, J y Fernández de las Peñas, C. (2013). *Punción seca de los puntos gatillo. Una estrategia clínica basada en la evidencia*. España: Elsevier.
14. *El preclásico: las primeras civilizaciones*. (s.f.). 22 de octubre de 2015, desde bibliotecadigital.ilce.edu.mx/libros/texto/h5/u08t02.html.

15. Estadísticas a propósito del día mundial para la prevención del suicidio. (2013, 10 de septiembre). Obtenido de www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/Contenidos/estadisticas/2013/suicidio0.pdf.
16. Fougea, B. (2003). *L'odyssée de l'espèce*. Francia: Divisa Home Video.
17. Gallego, A. (s.f.). *El oráculo*. 30 de septiembre de 2015, desde http://aliso.pntic.mec.es/agalle17/cultura_clasica/comunicate/juegos/imagenes/El%20oraculo.pdf.
18. González, Y. (2001). *Animales y plantas en la cosmovisión mesoamericana*. México: Conaculta-Instituto Nacional de Antropología e Historia, Plaza Valdez.
19. Grof, C y Grof, S. (s.f) *La tormentosa búsqueda del ser*. 15 de marzo de 2015, desde www.quedelibros.com.
20. Hatcher, D. (2009). *El enigma de los olmecas y las calaveras de cristal*. Madrid, España: Nowtilus.
21. Lammoglia, E. (2004). *¿Es tu madre tu peor enemiga? Mitos y hechos de las relaciones familiares*. México: Grijalbo
22. *Las grandes reformas*. (s.f.). 15 de octubre de 2015, desde <http://www.historia-roma.com/19-grandes-reformas.php>.
23. Le Bohec, Y. (2013). *Breve historia de la roma antigua*. Madrid, España: Rialp.
24. López, A y Lozano, J. (2005). *Historia Universal*. 35ª ed. Mexico: Continental.
25. López, S. (2006). *El cuerpo humano y sus vericuetos*. México: Miguel Ángel Porrua.
26. López, S; Chaparro, G; Peña, M; Campos, J; Rejón, J; Contreras, M; López, C; Torres, G; Flores, P; Montañón, G; Contreras, F; Vargas, S; Esquivel, L; Camacho, A; Escudero, O; Zenteno, E y Álvares, F. (2002). *Los porqué de una historia del cuerpo humano en México*. En *Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones II*. México: Zendová.

27. López, S; Durán, N; García, J; Quezada, G; Juárez, G; Ruiz, E; Solís, A; López, A; Pérez, A; Araujo, M; Revueltas, G; Martínez, C; Villagrán, G; Rivera, M; Olvera, V; Cisneros, J; Méndez, J; Díaz, M; Hernández, J; Olivier, C; Cruz, E; Cruz, M; Gómez, L; Merino, E; Roldán, T; Uribe, R; Espinosa, K; Sosa, C; Herrera, I y Beca, R. (2002). La concepción del cuerpo: medicina alópata y alternativas. En *Lo corporal y lo psicossomático. Reflexiones y aproximaciones I*. México: Plaza y Valdes.
28. *Los primeros pobladores de américa*. (2007). 19 de octubre de 2015, desde <http://www.voltairenet.org/article147955.html>.
29. Martí, A y Sala, J. (2011). *Despertar de la conciencia a través del cuerpo. Un camino para fomentar la concentración, la relajación y el autoconocimiento en niños y adultos*. España: Milenio.
30. Mendez, M. (2007). Estados alterados v/s no ordinarios de conciencia: un marco transpersonal-integral para comprender la ingesta ceremonial de enteógenos. *Cuaderno de neuropsicología*, I (3). Obtenido el 20 de marzo de 2015, desde www.neuropsicologia.cl.
31. Nanchez, M. (2000). *Estados no ordinarios de conciencia*. México: Oceano.
32. Narayan, R & Khadepaun, S. (2014). *The history of hindu india*. United States: Uberoi Fundation for Religious Studies Institute for Curriculum Advancement.
33. Ohashi, W. (1996). *Cómo leer el cuerpo. Manual de diagnosis oriental*. México: Urano.
34. Paredes, O; Guevara, F & Bello, L. (2006). *Los alimentos mágicos de las culturas indígenas mesoamericanas*. México: Fondo de Cultura Económica.
35. Pintos, E. (1996). *Psicología transpersonal. Conciencia y meditación*. México: Plaza Valdés.
36. Polo, M. (2008). *La estética de la música*. España: UOC
37. Poole, T & Cannon, M. (2006a). Greece. En The History Channel, *Engineering an empire*. United Estates: A&E Home Video.

38. Poole, T & Cannon, M. (2006b). Greece: age of Alexander. En The History Channel, *Engineering an empire*. United States: A&E Home Video.
39. Prajñananda, T (s.f). *Sobre la psicología transpersonal*. Obtenido el 11 de diciembre de 2014, desde psicologiatranspersonal.org.
40. Prevención del suicidio (SUPRE). (2012, agosto). Obtenido de www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/es/.
41. Sachs, C. (1981). *La música en el mundo antiguo. Oriente y occidente*. España: Sansoni.
42. Sánchez, L. (s.f). *Sociedades prehispánicas*. 22 de octubre de 2015, desde www.inah.gob.mx/images/stories/Multimedia/Interactivos/tiempo_mesoamericano/mesoamerica.html.
43. Suzuki, D y Fromm, E. (1998). *Budismo zen y psicoanálisis*. México: Fondo de Cultura Económica.
44. Taroppio, D. (2002). *Desarrollo personal y psicología transpersonal*. Obtenido el 18 de enero de 2015, desde www.transpersonal.com.
45. Téllez, M. (2014). INEGI revela estadísticas de suicidio. *Periodismo de datos*. Obtenido el día 26, Junio, 2015, desde www.eluniversal.com.mx/periodismo-datos/2014/inegi-revela-estadisticas-de-suicidio-94155.html.
46. Walsh, R y Vaughan, F. (2008). *Más allá del ego*. 10ª Ed. Barcelona. España: Kairós.
47. Wilber, K. (2004). *El espectro de la conciencia*. 4ª ed. España: Kairós.