

## **Categorías de la consciencia**

**Serge *Kahili* King**

Traducción: Eugenia Lerner

Después de haber realizado durante muchos años un análisis cuidadoso de lo que habitualmente se consideran "estados de vigilia" y "estados de sueño", he llegado a la conclusión de que estamos soñando todo el tiempo, incluso cuando estamos completamente despiertos. A este respecto, quiero decir que al mismo tiempo que estamos lidiando despiertos con la vida, también estamos soñando. Además, se debe tener en cuenta que, en mi opinión, imaginar y soñar son idénticos. Eso no significa que los sueños son "solo" imaginación, sino que imaginar es soñar.

Cuando estamos completamente enfocados en lo que consideramos, en general, como nuestro entorno externo, no somos conscientes de que estamos teniendo estos otros sueños. Pero cuando dejamos de lado ese foco estrecho, estos sueños aparecen en nuestra conciencia, a veces como breves pensamientos sobre cosas que no están relacionadas con lo que estamos haciendo o con el lugar en el que estamos. En otros momentos aparecen como ricos sueños diurnos que se despliegan en forma simultánea con nuestras actividades diarias. Otras veces, surgen como escenarios completos que se superponen a nuestro mundo externo o que, incluso, nos sacan afuera de él. De hecho, si el enfoque externo es lo suficientemente estrecho, automáticamente pasamos a un estado de sueño. En esto se basan muchas técnicas de meditación y de hipnosis, y es el motivo por el cual a los pilotos se les enseña a "movilizar" su foco de atención cuando miran objetos en el suelo, para que no entren en trance por enfocarse en una sola cosa.

Al estudiar los sueños y el soñar, me ha sido útil clasificar la consciencia en términos de modo A, modo B y modo C.

El modo A es el estado de consciencia despierta con los ojos abiertos.

A1: Consciencia y/o atención sobre tu entorno.

Ejemplo: Mira a tu alrededor donde quiera que estés, mientras lees esto.

A2: Con los ojos abiertos piensa en algo con menor o con ninguna consciencia del medio ambiente. Esto incluiría el soñar despiertos con los ojos abiertos.

Ejemplos: leer un libro o conducir un automóvil mientras planeas una fiesta o simplemente fantaseas.

A3: Con los ojos abiertos siente algo que no está físicamente presente. Esto incluiría estados de hipnosis con ojos abiertos, varios tipos de visiones, algunos tipos de sonambulismo y el uso de pensamientos-formas. Las experiencias a menudo se llaman alucinaciones, pero no me gusta esta palabra porque implica enfermedad mental, y este estado puede ser experimentado por personas perfectamente sanas.

Ejemplos: sonidos que algunas personas escuchan en antiguos campos de batalla; actores que en el escenario utilizan accesorios imaginarios; sujetos hipnóticos que interactúan con objetos y personas que nadie más puede ver, visiones que algunas personas tienen de otros tiempos y lugares.

El modo B es el estado de conciencia despierto con los ojos cerrados.

B1: Conciencia y / o atención sobre tu entorno.

Ejemplos: cierra los ojos y determina de dónde proviene un sonido; o cierra los ojos y toca algo y descubre qué es sin mirarlo.

B2: Con los ojos cerrados piensa en algo con menos o con ninguna conciencia del medio ambiente. Esto incluiría hipnosis con los ojos cerrados, visualizaciones guiadas con los ojos cerrados, recuerdos de eventos y ciertos tipos de meditación.

Ejemplo: cierra los ojos e imagina que estás caminando por Disneylandia con Mickey Mouse, ya sea que alguna vez hayas estado allí o no.

B3: El estado que generalmente precede al sueño con los ojos cerrados, pero que también puede ser utilizado para realizar ciertos tipos de meditación. Puede incluir imágenes vagas y pensamientos dispersos, imágenes claras y otras percepciones sensoriales que no forman parte del entorno externo, secuencias de sueños e ideas repentinas. Solo se distingue del dormir y del soñar completo porque se mantiene la conciencia y la conexión con el entorno externo, por leve que sea. A menudo se lo llama estado hipnagógico, pero tampoco me gusta esta palabra, porque es demasiado vaga y limitada.

Ejemplo: 26 de enero 2016- Mientras estaba muy consciente de que mis ojos estaban cerrados, apareció una imagen repentina y muy clara de una mujer que sostenía una gran bandeja con pollo asado y papas, que me miraba de manera inquisitiva. "¿Qué es esto?" pregunté. "Lo ordenaste", dijo ella. "No, no lo hice", respondí. "No como papas". Ella no dijo nada más y simplemente se desvaneció.

El modo C es el estado completo, con los ojos cerrados, durmiendo / soñando.

C1: Experiencias de sueños que son confusas y poco claras. Ejemplo de mi diario de sueños 10/05/73: "Soy parte de una familia extraña. Alguien llega a la puerta. Dion ha dado un espectáculo (?) Y exploro brevemente hacer una broma (?) Una mujer viene a la puerta a pedirnos que vayamos a algún lugar para ayudar a alguien, pero nos han advertido que es una trampa. El resto de la familia tiene problemas para ponerse los pantalones hasta que los enderezo. Un niño gordo con ropa deportiva color caqui casi oculto (?) "

C2: Experiencias oníricas que son claras y parecen tener una consistencia interna, por extrañas que puedan ser en comparación con el modo A.

Ejemplo de mi diario de sueños 7/4/81: "Una emperatriz china necesita mi ayuda. Un joven se ha escapado sin saber que es el heredero del trono. Una especie de criminal lo persigue por algo que el joven tiene. La emperatriz muere y se vuelve aún más imperativo encontrar al niño que, sin saberlo, es un emperador. El criminal atrapa al niño y está a punto de dañarlo cuando aparezco como Superman y agarro la mano del "criminal ".

C3: Sueños que son excepcionalmente vívidos. Esto parecería indicar un grado mucho mayor de enfoque.

Ejemplo de mi diario de sueños 29/04/73: "Estoy excavando en el lecho seco de un río. Primero encuentro jaspe, luego trozos gigantes de amatista y otras gemas. Tres hombres se detienen para unirse conmigo y comienzan a cortar gemas, usurpando mis piezas (vívidamente claro y con un fuerte sentido del tacto) "