

Consciencia Cósmica e Hipnotismo

Por Ralph M. Lewis, F.R.C.
Revista El Rosacruz A.M.O.R.C.

¿Cuáles son las posibilidades que ofrece el hipnotismo? ¿Podría una persona lograr la maestría sometiéndose a continuas sugerencias diarias mientras se encuentra en estado hipnótico, o crearía uno una "planta de invernadero" que no soportaría las pruebas de la vida real? ¿Podría emplearse el hipnotismo en forma adecuada como un "atajo" para llegar a la maestría? Estas interrogantes se plantean con mucha frecuencia.

A través de los siglos, el hipnotismo ha desatado una serie de diversas opiniones públicas y técnicas. Durante un largo período se le relacionó con lo sobrenatural, y existen pruebas de que quienes lo practicaban no estaban totalmente conscientes de su naturaleza. Aun cuando una pequeña minoría lo usó correctamente y de una manera inteligente, fue condenado injustificadamente porque se le consideraba una charlatanería, sin importar qué tan bien fuera aplicado.

Por supuesto, se desconoce cómo y dónde fueron empleados los primeros principios del hipnotismo. Se ha encontrado un papiro egipcio que data de 3000 años a. de C., el cual contiene un procedimiento similar al que es usado en el hipnotismo moderno.

Las escrituras antiguas se refieren al "sueño del templo" inducido por los kherihebs, o sea los sumos sacerdotes de Egipto. Muy probablemente, los sacerdotes inducían al sueño hipnótico.

Si interpretamos correctamente las crónicas de otros pueblos antiguos, estos estuvieron muy familiarizados con el hipnotismo y con las ventajas que ofrecía. La razón del porqué ha gozado de tan mala reputación durante tanto tiempo, fue por el temor que despertaba. El hecho de que un operador parezca ganar el control de la mente de otra persona, combinado con el desconocimiento general sobre las causas fisiológicas y psicológicas del hipnotismo, ha conducido a tal temor.

Médicos sensatos, que no se preocuparon por investigar las complicadas leyes físicas involucradas en esta práctica y que consideraban al hipnotismo como un misterio, se complacieron en declarar que su práctica total era fraudulenta. No fue sino hasta la época de Franz Mesmer (1734-1815) cuando se realizó una investigación seria sobre el hipnotismo y sus principios empezaron a ser comprendidos. Las declaraciones de Mesmer acerca de que del ser humano emana un "magnetismo animal" atrajeron considerable atención, especialmente a la luz de muchas de sus asombrosas demostraciones de naturaleza hipnótica.

La ciencia médica inició una investigación con el objeto de demostrar que Mesmer era un impostor, así como también para apaciguar el interés y la presión pública.

Encontrándose el hipnotismo durante esa época en el campo de los fenómenos desconocidos y de experimentación, estaba en la misma posición en la que se encuentra hoy en día la telepatía, en cuanto a la investigación académica se refiere. Posteriormente se escribieron muchos volúmenes conteniendo extensas historias clínicas relacionadas con experimentos en el campo del hipnotismo. No obstante, debemos admitir que todavía se encuentra en un período experimental con el intento de hallar una explicación completa sobre las causas de este fenómeno.

Con el objeto de analizar apropiadamente los aspectos del hipnotismo y la forma como se relaciona con otras practicas, es necesario presentar los siguientes puntos importantes. A la persona que nunca ha sido hipnotizada, primero debe dejársele que reaccione a la sugestión cuando se encuentra en estado de vigilia. Seria muy difícil hipnotizar a alguien que se reciente o se opone intencionalmente a las sugerencias directas de otra persona.

Por ejemplo, supongamos que le decimos a alguien: "Es mejor que tome un trago de agua; debe estar muy sediento". Si el que escucha responde a este estímulo auditivo (siempre y cuando se sienta sediento) reaccionará yendo a beber agua. Entonces sabríamos que es un tipo susceptible a la sugestión directa. Por otra parte, si la sugestión tuviera que ser muy sutil tal como para decir: "¡Qué calor hace en este cuarto! ¡Qué sediento se siente uno con esta temperatura!", entonces sabríamos que es difícil hipnotizar a la persona.

La sugestión

La sugestión es un factor vital en el hipnotismo. Si uno se ofrece voluntariamente a ser hipnotizado, en ese momento las experiencias pasadas y el proceso relativo a las ideas determinarán si uno obedecerá la sugestión. La sugestión debe encerrar algo que esté relacionado con los elementos de experiencias pasadas. Obviamente, un individuo no puede obedecer algo que no comprende. Supongamos que usted desea sugestionar a una persona empleando términos técnicos estrictamente químicos, para que ella elabore una preparación siguiendo cierta fórmula a pesar de que dicha persona no sabe nada de química. La persona no podrá obedecer esta sugestión, no importa cuán deseosa esté de ser hipnotizada.

La idea significa que el tema ha de tener una naturaleza tal, que esté dentro de la capacidad intelectual del sujeto. Las ideas de la sugestión deben tener significado para el sujeto; deben decirle algo. Además, la ideación (los conceptos o las conclusiones que están bien establecidos en la mente subjetiva del sujeto) se opondrá a la sugestión del operador si ésta no está de acuerdo con las ideas del sujeto. Por ejemplo, en las pruebas que se han realizado, las mujeres que están bajo estado hipnótico no responden a las sugerencias que encierran una conducta inmoral.

La inducción al estado hipnótico

La estimulación visual es quizás uno de los métodos más antiguos para inducir al estado hipnótico. El uso de estímulos con objetos en movimiento para atraer y detener la atención, es el medio principal para lograr que una sugestión en estado de vigilia induzca al sueño. Se debe notar que usamos el término *sugestión en estado de vigilia*. Sugestionar al sujeto mientras todavía está despierto y se encuentra normalmente consciente, es una parte tan esencial en el procedimiento como cualquier otra sugestión que se le hiciera después, cuando está hipnotizado. El estímulo con un objeto en movimiento podría lograrse valiéndose del reflejo de una luz brillante, o la rotación de un vidrio cortado de tal manera que refleje la luz en los ojos del sujeto. La gran ventaja del estímulo con un objeto en movimiento es bien conocida en la publicidad.

A diferencia del estímulo con un objeto en movimiento, está la fijación de la mirada sobre una luz brillante o sobre una superficie bien pulida que refleje la luz. Cuando se emplea este método, es aconsejable que el estímulo se dirija a un punto ligeramente sobre el nivel de los ojos del sujeto; para esto es necesario que los ojos se vuelvan hacia arriba para mirar el objeto que producirá el estímulo. La posición de encontrarse boca arriba es natural durante el sueño; debe acompañársele de una ideación apropiada.

El estímulo visual no es suficiente por sí solo para inducir al sueño; debe acompañársele de una ideación apropiada. El estímulo visual debe ser fortalecido por ideas que sugieran sueño. Las palabras: "¡Se está sintiendo somnoliento; sus párpados se sienten cansados! ¡Qué cómodo sería cerrar sus ojos y caer en un sueño profundo, muy profundo!", son muy efectivas cuando van acompañadas de un estímulo visual. Dicho de otra manera, el estímulo visual debe estar acompañado de un estímulo auditivo.

Quienes no saben mucho de estas cosas, a menudo creen que los sonidos monótonos inducen al sueño hipnótico. Los estímulos auditivos, como por ejemplo, el monótono tictac del reloj, el goteo del agua o el golpe rítmico de una varilla, son también inefectivos a menos que estén acompañados de la ideación. Si se le dice al sujeto voluntario que escucha estos sonidos monótonos: "Este sonido le hará sentirse muy cansado; cierre sus ojos y quédese dormido poco a poco", entonces el estímulo auditivo de los tonos monótonos pueden inducir al sueño hipnótico mediante la sugestión.

Hay otra clase de estímulos que ayudan a inducir al sueño hipnótico, las sensaciones táctiles. Frotar la frente en forma suave y regular, o frotar los párpados cerrados, induce al relajamiento. Con la ayuda de la estimulación auditiva, sugiriéndole al sujeto que está descansando cómodamente, que se va a quedar dormido, etc., se producirá un estado de sueño hipnótico.

La mente reacciona muy fácilmente a las sugestiones que van de acuerdo con sus experiencias e ideaciones pasadas. Acepta esas sugestiones como si en realidad sintiera lo que se le sugiere. Se han realizado numerosas pruebas psicológicas para demostrar la reacción visual y auditiva de los adultos y los niños ante una sugestión completamente ilusoria.

A un gran número de niños en edad escolar se les mostró un animal de juguete que tenía una manivela. Se les indicó que, al hacer girar la manivela, el animal de juguete se movería suavemente. Cuando se le dio vuelta a la manivela, el setenta y cinco por ciento de los niños que presenciaron este experimento pensaron que el juguete se había movido, ¡aunque en realidad no sucedió así! De igual manera, a un grupo de estudiantes de una universidad se les dijo que el cuarto donde se encontraban iba a ser rociado con diferentes perfumes. En realidad, cada vez sólo se roció agua pura. Sin embargo, el sesenta por ciento de ellos percibió diversos olores, los cuales, por supuesto, no existían en la realidad.

Susceptibilidad al hipnotismo

La susceptibilidad al hipnotismo depende de tres factores importantes: (1) la experiencia pasada; (2) el hipnotizador; (3) el método mediante el cual se inducirá el estado hipnótico. El sujeto debe someter por completo su voluntad. Debe aceptar voluntariamente las sugerencias que le haga el operador. Se ha descubierto que el exceso de ansiedad obstruye por lo general el proceso. Esto puede deberse a que el sujeto tiene temor a la reacción que seguirá, y tales ideas interfieren con las ideas que el operador intenta inculcar en su conciencia.

Los cambios físicos que se producen durante el sueño hipnótico son principalmente un leve aumento en la velocidad del pulso y en la presión sanguínea. Sin embargo, esta última puede ser causada por la excitación, la cual origina una contracción notable de los vasos sanguíneos periféricos. A menos que las sugerencias provoquen algún esfuerzo físico y mental excepcional, los registros cardíacos (del corazón) no difieren de los que se tienen durante el sueño normal.

Todo lo que se logra durante el sueño hipnótico es una sustitución de una serie de estímulos por otra. Al emplear la sugerencia, el operador sustituye los estímulos visuales o auditivos por los estímulos que en forma normal llegan al sujeto a través de sus propios sentidos objetivos, o que son resultado de su propio proceso de razonamiento objetivo. En lugar de que el sujeto reaccione a las sensaciones que le llegan a través de los ojos, por ejemplo, reacciona a aquellas sugerencias que el operador le hace y que estén relacionadas con lo que escucha o lo que siente. Cuando el sujeto está receptivo a la sugerencia hipnótica, la voluntad del operador suplanta su voluntad.

En un tiempo se creyó que el sueño hipnótico era una especie de anestesia. Ahora se cree por lo general que durante el sueño hipnótico los nervios transportan los mismos impulsos que conducen en el estado de vigilia. Sin embargo, en el sujeto se suprimen las percepciones y reacciones a todas las sensaciones, excepto la percepción de aquello que le sugiere el operador.

En un estado hipnótico se pueden inducir los sueños mediante una leve estimulación sensoria, al igual que se inducen durante el sueño normal. Cuando el sujeto despierta, casi siempre recordará un sueño que le haya sido inducido por la estimulación proporcionada durante el sueño hipnótico.

Los actos que se realizan después del sueño hipnótico están basados en las sugerencias que recibió el sujeto cuando se encontraba en estado hipnótico. Mientras el sujeto está hipnotizado, tal vez se le diga que el ver cierto objeto le hará sentirse extremadamente asqueado. Después que el sujeto recobra la conciencia normal, no recordará la sugestión en sí, pero cuando se le muestra el objeto, el estímulo visual le causará intensas náuseas.

¿Puede el hipnotismo inducir a la Consciencia Cósmica?

Como ya hemos dicho, no sabemos exactamente cómo ocurre el estado hipnótico. Se cree que la hipnosis es una neurosis inducida en forma artificial, esto es, que en la conciencia se produce una interrupción en la sintetización. Normalmente, todos los aspectos de la conciencia de una persona están sintetizados, se relacionan unos con otros. Estamos receptivos más o menos equitativamente a los estímulos visuales, auditivos y otros estímulos que nos llegan a través de los sentidos objetivos. En el estado hipnótico, sólo reaccionamos a aquellos aspectos que funcionan en la conciencia y que están relacionados con los sentidos objetivos que son estimulados por la sugestión del operador.

La Consciencia Cósmica es una reacción de la conciencia ante el Ser Divino, ese Ser que está en armonía con todo el Cósmico. Es un estado en el cual la conciencia trasciende todas las impresiones, excepto las impresiones más puras del Cósmico que vienen a través de los sentidos más elevados, tales como los centros psíquicos y el sistema nervioso simpático. Este estado de armonización requiere mucha práctica.

El aspecto más difícil para alcanzar la Consciencia Cósmica, es la eliminación de la conciencia del mundo externo y la conciencia del organismo físico, el cuerpo. El individuo debe ordenarse continuamente a sí mismo, debe sugerirse en forma vigorosa suprimir las facultades objetivas, debe armonizar resueltamente su conciencia con las impresiones que vengan de las profundidades de su propio ser. Finalmente, la conciencia se ilumina tanto, se introvierte tanto, que reacciona por breves períodos a los impulsos internos. Tales estados sólo pueden mantenerse durante unos cuantos minutos.

¿Podría el hipnotismo ayudar a inducir en el sujeto la Consciencia Cósmica si él accediera a ser hipnotizado? Probablemente pudiera suceder, bajo una serie de circunstancias. Primero, sería necesario que la conciencia del individuo, su estructura moral, estuviera de acuerdo con lo que se intenta. Hemos visto que las experiencias pasadas y la ideación juegan un papel importante en la hipnosis.

Por lo tanto, si el individuo ignora qué es la Consciencia Cósmica, (esto es, si no tiene ningún entendimiento de lo que quiere decir este término) si tampoco tiene confianza o no cree en esos estados de entonamiento y si mediante experiencias pasadas no está inclinado espiritual o místicamente a un idealismo elevado, entonces ninguna cantidad de sugerencias hipnóticas podrían ayudarlo.

En otras palabras, si una persona respeta el misticismo y desea sinceramente lograr la Consciencia Cósmica por la belleza de la experiencia y por lo que ello podría significar para él, entonces no debe oponerse o estar en contra de la sugestión del operador durante el sueño hipnótico. En realidad, debería obedecer la sugestión. Psicológicamente, deberá hacer todo el esfuerzo posible por elevar su consciencia hasta alcanzar un nivel en el cual se armonice con lo Cósmico.

Sin embargo, tal vez no tenga éxito debido a cierta deficiencia en su naturaleza interna. Entonces, repetimos, el sueño hipnótico lo liberaría de los impedimentos usuales que pudiera experimentar cuando intenta lograr la Consciencia Cósmica cuando se encuentra en un estado objetivo.

Por la falta de experimentación para probar lo contrario, existe mucha duda respecto a si el sujeto puede recordar alguna de sus experiencias exaltadas. Cuando finalmente se despierta, no puede retener en la mente la experiencia de Consciencia Cósmica que ha tenido. Respecto al sujeto, si después de despertar del sueño hipnótico relatara lo que experimentó mientras se encontraba en él, podría resultar un experimento muy interesante. Esto podría lograrse si cuando se encuentra en el sueño hipnótico, se sugiere al sujeto para que una vez que despierte escriba los resultados de su última experiencia.

También debe sugerírsele en qué momento debe escribirla. Después debe despertársele. Cuando llegue el momento previsto, el sujeto, que en ese instante se encuentra en un estado posthipnótico, podría entrar otra vez en el sueño hipnótico. Durante ese breve intervalo podría escribir sus experiencias previas. Un análisis de tales experiencias podría determinar si se ha producido un verdadero estado de Consciencia Cósmica.

Sí la Consciencia Cósmica pudiera lograrse así no sería muy beneficioso, porque el individuo no habría inducido libremente este estado a través del control de su propio ser físico y, por lo tanto, ese estado no representaría un entonamiento personal. Además, es posible que mientras el individuo se encuentra en el sueño hipnótico producido por la sugestión, responda solamente a ideas pasadas, a lo que él imagina que sería un estado de Consciencia Cósmica.

Por ejemplo, una persona que nunca ha tenido la experiencia de estarse ahogando, cuando esté hipnotizada simulará que se está ahogando y reaccionará de acuerdo a lo que le sugiera el operador sobre el hecho de estarse ahogando. Tal simulación representaría únicamente lo que el sujeto se ha imaginado que es el acto de ahogarse. En

consecuencia, la reacción de un sujeto ante una sugestión para alcanzar la Consciencia Cósmica mientras está en un sueño hipnótico, sería de igual manera un simple estado imaginativo.

