

## La evolución y expansión de la consciencia

Exploramos tres aspectos:

- la emergencia de la consciencia como parte de la evolución de la vida,
- las creencias en el proceso de la evolución de la consciencia,
- la gratitud como práctica de expansión de la consciencia.

Queremos acotar el alcance de los términos para precisar su significado en este escrito ya que se usan en forma indistinta pero conllevan distinto contenido.

Definiciones de consciencia y conciencia:

**Consciencia** se relaciona con el conocimiento general de la realidad, el estado de alerta y la percepción de uno mismo y del entorno.

**Conciencia** se refiere al conocimiento del bien y el mal, a la capacidad de juzgar moralmente los actos y la realidad.

### ¿Hubo un inicio de la consciencia?

Según lo que sabemos la Tierra tiene una antigüedad de unos 4.300 millones de años y que las condiciones iniciales del planeta eran incompatibles con la vida por lo tanto la emergencia de la consciencia en nuestro planeta no puede tener más que ese tiempo y seguramente mucho menos.

Las primeras evidencias del surgimiento de la vida en la Tierra parecen indicar que ni bien las condiciones se hicieron favorables al surgimiento de alguna forma de vida esta emergió hace aproximadamente 4.000 millones de años. ¿Podemos decir que estas formas tenían consciencia? Dependerá de cómo definamos el término. Las formas de vida iniciales desarrollaron medios para percibir su entorno y de actuar en consecuencia aumentando sus chances de supervivencia. La vida sigue un camino evolutivo que va de formas más simples a los organismos más complejos que observamos en los seres vivos actuales. La vida por un lado es frágil y por el otro es increíblemente persistente y variada en sus expresiones. La evolución de la vida es un proceso maravilloso de avances y catástrofes que dieron lugar a repetidos eventos de extinciones masivas. Este proceso en algún momento dio como resultado la emergencia de la consciencia. El último evento de extinción masiva ocurrió hace 66 millones de años (Cretácico-Paleógeno) y es el que dio lugar al surgimiento de nuestra especie.



Creemos que hay muchas especies que desarrollaron distintos niveles de consciencia. Quizás los humanos seamos de los pocos que hemos desarrollado consciencia. Seguramente la emergencia de alguna forma de consciencia precede a la de nuestra especie, pero es con nuestra especie que se produce una expansión de la misma hasta los niveles que podemos observar actualmente con la emergencia de la consciencia. Aún así el

estado y expansión de la conciencia varía mucho entre individuos. En cada uno el proceso de expansión de la conciencia es una travesía personal que se desarrolla en el entorno de la comunidad en la que se encuentra.

Nuestra especie pasó de transitar las sabanas de África cruzar a través de Medio Oriente a Europa y Asia. “Nueva evidencia genómica sugiere que la capacidad lingüística única de los humanos existía hace al menos 135.000 años. Después, el lenguaje podría haber entrado en uso social hace 100.000 años.”<sup>1</sup> La capacidad del lenguaje posibilitó la transmisión de información, conocimientos, relatos y emociones. Este hecho debe de haber sido un hito importante en la expansión de nuestra conciencia. No sólo contábamos con nuestra experiencia personal, sino con la del grupo al que pertenecíamos. Podíamos compartir conocimientos de forma oral y de esta forma pasarla inter-generacionalmente. Los relatos, mitos y creencias podían ser compartidos con todos los que entendieran nuestra lengua.

Otra capacidad que desarrollamos los humanos es la capacidad de representación simbólica. Ejemplos de las mismas son las imágenes de las Cuevas de Altamira<sup>2</sup> (la cueva fue utilizada durante varios periodos, sumando 22 000 años de ocupación, desde hace unos 36 500 hasta hace 13 000 años, cuando la entrada principal de la cueva quedó sellada por un derrumbe, todos dentro del [Paleolítico superior](#)) en España y la cueva de las manos en la Patagonia Argentina.



“La escritura surgió en la Edad del Bronce, aproximadamente a finales del IV milenio a.C. Las primeras formas de escritura, como los pictogramas, aparecieron en el Antiguo Egipto y Mesopotamia alrededor del 4000 a.C.” Otro hito importantísimo, que permitía además del registro en un soporte duradero (tablillas, papiros, etc.), estandarizar historias, relatos y mitos. En la edad media con la invención de la imprenta de tipos móviles se posibilitó la difusión de ideas a distintas regiones y las traducciones permitían saltar la barrera de las distintas lenguas. El

conocimiento comenzaba a universalizarse.

Cada época y lugar desarrolló algún tipo de moral, un conjunto de valores que establecían qué estaba bien y qué estaba mal. Pero esta moral cambiaba de un lugar a otro y de una época a otra. Las “verdades” de una generación fueron cuestionadas por las que le siguieron y esto generó los cambios culturales y sociales que observamos a lo largo de nuestra historia.

---

<sup>1</sup> <https://www.europapress.es/ciencia/laboratorio/noticia-evidencia-genomica-data-lenguaje-humano-135000-anos-20250314133925.html>

<sup>2</sup> Techo de la Gran Sala desde el punto de vista de un visitante actual

Hoy en día contamos con medios electrónicos que distribuyen información alrededor del planeta de forma casi instantánea. Nos encontramos en una era de sobreexposición a la información. Es nuestro trabajo filtrar y seleccionar fuentes para no perdernos en esta abundancia informativa.

Nuestra conciencia depende de nuestra biología, nuestra educación y nuestras experiencias y su evolución también de nuestro trabajo para desarrollarla.

Cuando hablamos de la expansión de la conciencia en términos del desenvolvimiento espiritual pensamos en un proceso de ampliación del alcance de la misma y de darle una dimensión más profunda. Por ampliación del alcance nos referimos a la inclusión de aquello que excede nuestro entorno personal, por ejemplo lo que atañe a la ciudad donde vivimos a los seres que lo habitan, a la región, al planeta y al universo todo. Por la dimensión de la conciencia nos referimos a la profundidad y calidad de los vínculos que establecemos. A la elección consciente de mejorarlos.

La reflexión y meditación sobre las experiencias vividas son las bases sobre las que se asienta el proceso de expansión de la conciencia. Hablamos de la conciencia en base a una ética o moral que hemos internalizado y sobre la que juzgamos nuestros actos.

Valoramos la búsqueda de la verdad (de lo que es) como norte en el proceso de expansión de la conciencia. Esto lleva a la renuncia a las ideas que no son consistentes con la observación de lo que es. Como existe un apego a las creencias (cuerpo de ideas que consideramos verdaderas) debemos ejercitar un desapego y sustitución por aquellas que sean consistentes con los hechos.

Creemos en las posibilidades casi infinitas de la conciencia humana, hemos recorrido un extraordinario y único camino como expresión de la vida, pero no damos nada por sentado, esta luz que brilla en medio de una oscuridad inconmensurable es tenue y es nuestra responsabilidad el mantenerla y expandirla.

Pequeños ejemplos cotidianos

El cuidado por la forma en que disponemos de los residuos que generamos, es una forma de cuidar nuestro medio ambiente.

La forma en la que nos referimos e interactuamos con las personas es una expresión de nuestro respeto y reconocimiento de las mismas.

La forma en que nos relacionamos con otros seres u organismos vivos es una expresión de nuestra conciencia ambiental.

## Acerca de la Evolución de la Conciencia.

Con relación al tema elegido nos encontramos que hemos intentado recorrer la mencionada evolución, y la pregunta es desde que lugar partimos.

Quién de nuestra cadena tuvo su despertar de conciencia.

Al leer sobre distintas épocas de la Historia de la humanidad uno imagina, con una mente lo más amplia posible, cómo era el estado de conciencia general de ese momento, los cambios sociales, ambientales y su repercusión en el reino animal. Podían arrasarse con el hábitat de una época lo que implicaba comenzar de nuevo. ¿Cómo se afectaba la conciencia en ese momento? Cuando se volvía a comenzar ¿estaría el nivel de conciencia un paso adelante o atrás de la época anterior?

Podemos enfocar la evolución de la conciencia desde una perspectiva individual, social, a nivel de la humanidad o planetaria, seguramente podríamos descubrir que estamos evolucionando.

Dice un estudio somos materia estelar con conciencia.

En los momentos en que estamos expuestos a fuertes emociones podemos tener cambios en nuestro estado de conciencia y es posible que nos sintamos enajenados.

En el Paleolítico, la época en la que se desarrolló el Animismo<sup>3</sup>, que se lo marca como el origen de la espiritualidad, a los objetos, plantas y animales se les atribuía un alma que los animaba.

Existen estudios en los cuales se mencionan distintas etapas en la vida humana, y cómo evoluciona la conciencia, en la misma marca la adultez como la etapa de mayor conciencia. Un ejemplo de es el que encontramos con el título "Evolución de la consciencia humana" en 7 etapas, por José María Doria.<sup>4</sup> Hace una comparación entre la evolución de la conciencia en un ser humano y el de la Humanidad. Resumimos dichas etapas:

### Etapas 1: fetal

Individuo: Prevalece la unión con la madre, simbiosis que todavía no conoce la dualidad.

Humanidad: Hordas recolectoras y cazadoras con conciencia instintiva, absolutamente identificados y fusionados con la naturaleza, a la que percibe como la madre tierra.

### Etapas 2: infancia

Individuo: Principio de consciencia de sujeto–yo separado o individualizado de la naturaleza.

Humanidad: Identificación con el clan, la religión o la patria. Súbdito de dogmas, banderas y tronos; prevalecen los ritos, así como la fe y lealtad ciegas.

### Etapas 3: juventud

Individuo: Yo autónomo e independiente tras la conquista de la dimensión racional.

Humanidad: Ciencia positivista y pragmatismo cognitivo. Homo tecnológico y económico.

---

<sup>3</sup> Descripción: El animismo (del latín *anima*, "alma") es un **conjunto heterogéneo de creencias religiosas que tienen en común la idea de que todas las cosas del mundo real poseen un alma**, ya sean animales, plantas, seres humanos, objetos o elementos naturales. Las perspectivas animistas sostienen así que la naturaleza está poblada por espíritus inteligentes o por conciencias místicas despiertas.

<sup>4</sup> <https://escuelatranspersonal.com/evolucion-la-consciencia-humana-7-etapas-jose-maria-doria/>

**Etapa 4: adultez**

Individuo: Conciencia adulta y, simbólicamente, es representada por el corazón.

Humanidad: Iniciativas globales, redes transnacionales y movimientos humanistas que trascienden el origen, la cultura y los propios rasgos de procedencia.

**Etapa 5: mayorez**

Individuo: El ser humano ha ido más allá de su ego y su motor es el amor en acción.

Humanidad: La estructura sociocultural que nace de este nivel se basa en redes colaborativas y se sustenta sobre valores universales.

**Etapa 6: ancianidad**

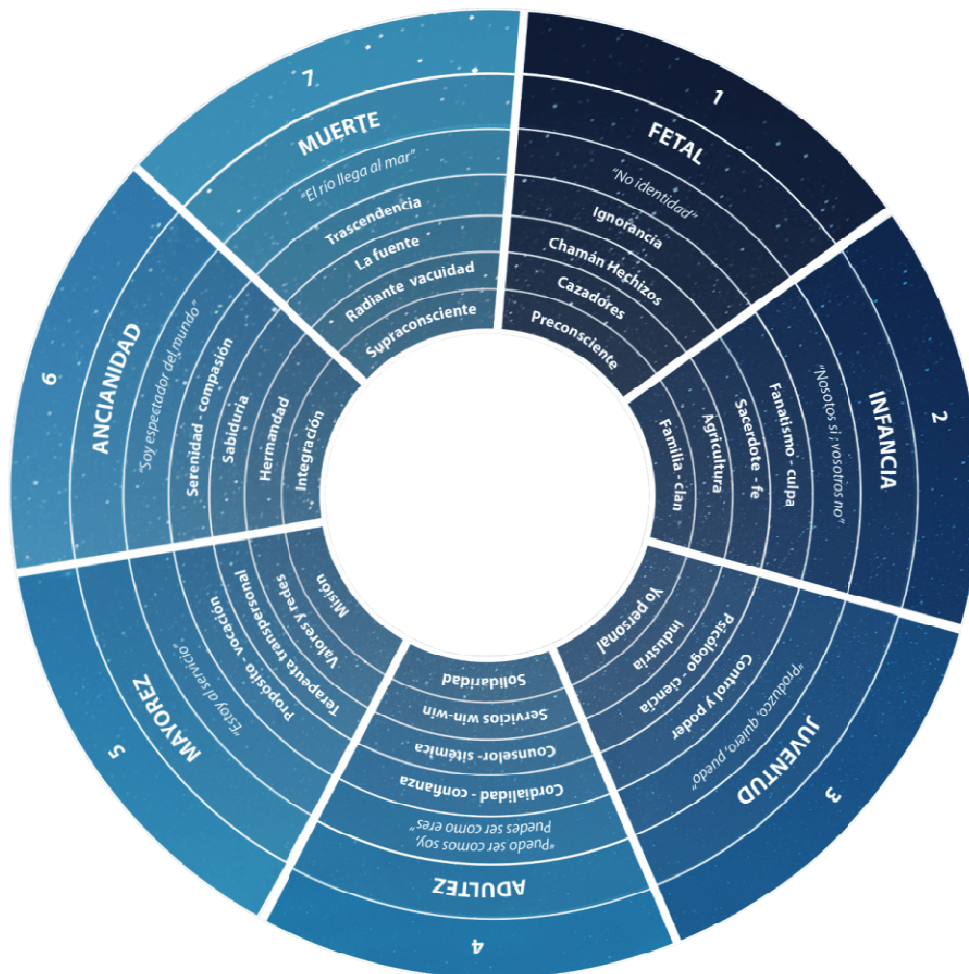
Individuo: Uno vive en estado de atestiguación, reconociéndose como espectador del mundo.

Humanidad: Se manifiesta como la voz de la experiencia y la sabiduría en un nivel de visión transpersonal. Integración, hermandad.

**Etapa 7: muerte Nirvana, extinción, llegada, conclusión. Fin y principio.**

Individuo: Se manifiesta el poder de la quietud primordial en la que todo ES.

Humanidad: Unidad, supraconciencia.



Hemos leído en libros y publicaciones que las etapas de la conciencia no son estadios fijos alcanzados. Haber vislumbrado un nivel más elevado, no nos exime de volver a un nivel anterior.

Parece que nuestra conciencia está expuesta a las vivencias y estados emocionales.

“Algunos pensamos que podremos expandir nuestro estado de conciencia si experimentamos estados de conciencia diferentes del que es habitual en nosotros. Hay varias maneras de hacer experiencias en otros estados de conciencia. Pero, luego de esas experiencias la mayoría no sabe qué hacer en su propio estado de conciencia”<sup>5</sup>.

A continuación aportamos consideraciones sobre las creencias y la gratitud en relación el proceso de evolución de la conciencia.

---

<sup>5</sup> *De la Mística y Los Estados de Conciencia*, de Jorge Waxemberg.

## **Las creencias en relación con el proceso de evolución de la conciencia**

Para comenzar a hablar de LAS CREENCIAS EN RELACION CON EL PROCESO DE EVOLUCION DE CONCIENCIA empezaremos haciendo una distinción entre afirmaciones, juicios y creencias:

### **Afirmaciones**

Son descripciones de hechos o fenómenos observables (por ejemplo: "Carolina tiene 33 años"). Su propósito es representar la realidad existente.

Pueden ser verdaderas o falsas, según la evidencia disponible. Requieren un compromiso de ofrecer pruebas o testigos que las respalden. En el ejemplo dado, la constancia de su documento de identidad sería una evidencia válida para considerarla verdadera.

### **Juicios**

Son evaluaciones personales que expresan valoraciones o interpretaciones (por ejemplo: "Carolina es demasiado joven"). No requieren evidencia; quien los emite no está obligado a convencer a otros.

Están anclados en una temporalidad: conectan el pasado (experiencias previas) con una proyección sobre el futuro. Ejemplo: Juzgo que Juan es incompetente como jardinero por que lo fue en el pasado y lo seguirá siendo.

Esta diferenciación es importante ya que se evita confundir opiniones con hechos, lo cual impide que tratemos juicios como verdades absolutas. Además amplía nuestra visión y posibilidades ya que al reconocer que un juicio es una interpretación, podemos cuestionarlo, transformarlo y continuar con el proceso de aprendizaje.

### **Creencias**

Las creencias son convicciones personales que se basan en la experiencia, la cultura, la educación o la fe. Pueden variar de persona a persona.

Una diferencia con los juicios es que estos pueden ser más objetivos que las creencias, ya que se basan en la evidencia y la lógica. Por otra parte los juicios pueden ser revisados y actualizados, mientras que las creencias pueden ser más difíciles de cambiar.

En la Alocución de clausura 2025 se hace referencia a que las creencias funcionan como algo imposible de cambiar. Pueden ser conscientes o inconscientes. Lo que tienen las creencias inconscientes es que parecen lógicas y no nos atrevemos a desafiarlas, lo damos por obvio. " Podríamos decir que lo contrario de una creencia es la duda".

Nuestras "creencias" (mitos, prejuicios, convicciones, certidumbres), si no son actualizadas, constituyen una jaula que nos impide expandir nuestra conciencia (comprensión, conocimiento, sabiduría).

La mente de cada uno de nosotros es un cúmulo de creencias, necesarias para funcionar en la vida. Pero tal vez la inmensa mayoría de esas creencias fueron inculcadas o impuestas por nuestro entorno (familia, educadores, cultura en general) a lo largo de nuestra historia. Y además, pocas veces las revisamos y actualizamos.

El desafío sería justamente dudar en modo sistemático de todas nuestras "creencias", dejar de "repetir" y habituarnos a pensar por qué creemos lo que creemos. Pensar por nosotros mismos pero considerando siempre, en la medida que podamos, la inmensa corriente de ideas que nutren desde siempre el pensamiento humano.

La duda (ver René Descartes) es un método y principio para llegar a una base de conocimiento cierto, para acercarnos cada vez más a una Verdad que seguramente nunca conquistemos en su totalidad, por la limitación de nuestras percepciones, pero que nos permitirá expandir nuestra conciencia en forma continua y contribuir así al proceso de la evolución humana.

La gente a veces rechaza evidencias científicas y elige seguir con su sistema de creencias anteriores.

José Anastasi dijo:

“Las creencias que vos creés se vuelven realidad. El cerebro busca evidencia en el mundo real sobre tu creencia porque el cerebro no busca la verdad, busca tener razón. Tu cerebro activa algo que se llama sistema de activación reticular (SAR) que filtra la realidad y comienza a mostrarte sólo lo que confirma lo que crees. ¿Qué hace exactamente? Ignora todo lo que contradice tu creencia, resalta todo lo que la confirma y deforma la interpretación de lo que ves para que encaje con tu idea”

Dice el Mensaje de Plenilunio 2025:

Trabajar con nuestras creencias no es tarea fácil. Están en nuestro inconsciente, grabadas y reafirmadas por la repetición. No es fácil diferenciar entre una verdad o un hecho de una creencia, pues nuestra forma de percibir la realidad es interpretativa. Vemos algo, pero al mismo tiempo vemos nuestra propia interpretación de ese algo. Y esos dos elementos: objeto-hecho e interpretación se guardan juntos, asociados, en nuestro cerebro.

Pero entonces, ¿cómo darse cuenta de que uno se construye con sus creencias y no con aquello que cree elegir?

¿Cómo uno puede evaluar que no ha sido objetivo?

¿Qué parámetros de referencia podemos utilizar para darnos cuenta de que determinada forma de entender lleva el sesgo de aquello que creemos “que debe ser”?

Y ¿a quién podemos elegir como referente para intercambiar nuestras ideas bañadas de creencias? Para que nos avise que las verdades que entendemos no son tales...

Uno debería esmerarse en revisar y volver a chequear con los otros, para buscar el punto de mayor equilibrio/amplitud a alcanzar, y no quedarse tan preso de aquello “que cree es así”. Aunque a veces uno está tan seguro que cree que no es necesario revisar porque supone que las cosas son sólo como nosotros las entendemos.

El riesgo es que sentimos las creencias tan reales, que no llegamos a ser conscientes de que nos asentamos en una creencia.

Invoquemos a los maestros para que inunden de luz nuestros saberes, querer, creencias, y así poder salir del bucle de creer que lo que uno piensa es la verdad y entonces animarse a revisar, a confrontar con los otros, la realidad, los pensamientos, los sentimientos.

¡Que siempre nos guíe la vela que pone luz en nosotros!



¿te has preguntado?

¿si tus Creencias son el camino de tu ascensión o son las cadenas que no permiten tu vuelo o son simplemente herramientas temporales?

# LAS CREENCIAS

*Usas muy seguido las palabras:  
todo, todos, nadie, nada, nunca,  
siempre?*

*generalizas fácilmente?*

*reaccionas fácilmente?*

*qué disparadores te sacan de tu eje?*

Podemos pensar a las creencias como una Construcción...

Una construcción propia o ajena, de variados colores y aromas, pero construcción al fin, y como tal puede armarse o desarmarse. Pero con el paso del tiempo a alguna la transformaremos en hogar y otras al cabo, en parte de nuestros cimientos o de nosotros mismos!

Siguiendo esta línea de razonamiento: ¿pensaremos, sentiremos, actuaremos en base a construcciones que quizás no tienen nada que ver con nosotros?

te los has preguntado?  
te los has preguntado?  
te los has preguntado?  
te los has preguntado?

A qué brujas contemporáneas quemarás hoy en la hoguera de tu inquisición?



- **Las creencias son construcciones temporales**

Las construcciones son transitorias, a reemplazar por otras más amplias y adaptadas a los nuevos contextos.

Fanatismos, dogmas, mitos e ideologías son buenos contraejemplos que confirmarían esta hipótesis que estamos planteando.

- **La Renuncia como un estandarte de liberación y al Amor como el principio y final del camino**



que nos permiten saltar las vallas de nuestras ideas cristalizadas y ampliar las fronteras de nuestra conciencia

*Soy una multitud de creencias que luchan por prevalecer, a quién creer?*

*A aquéllas que nos hacen libres...!*

Él cree en el placer primero, luego quiere ser excusado del dolor...ir a dormir y más tarde, si ésa fuera la voluntad de su inquisidor:



el privilegio de morir...!

**Vuelve un hábito...**  
hablar más de tus bendiciones  
que de tus problemas

Hoy elijo agradecer, incluso por lo más pequeñito. A veces, nos enfocamos tanto en lo que nos falta, que olvidamos lo que ya tenemos. La gratitud transforma, te conecta con el presente y abre el corazón. Si miras bien, siempre hay algo por lo que dar gracias.

**La gratitud**

ES EL SENTIMIENTO QUE MAS HUMILDAD CONCENTRA Y MAS AMOR EXPANDE.

*ConsejosdelDia.com*

Todos decimos querer cuidar el planeta, pero pocas veces actuamos en consecuencia. La verdadera gratitud se demuestra con acciones concretas y accesibles, no solo con buenas intenciones.

Gratitud es no agarrarse los dedos con la puerta.

UBUNTU: "Encuentro mi valía en ti, y tú la encuentras en mí" (Lengua bantú-Sudáfrica).

"Gratitud" de Eckhart Tolle

[Haz click en el ícono para ver el video]

«El amor de Dios es puro cuando la alegría y el sufrimiento inspiran igual grado de gratitud».

Simone Weil

# TABLÓN DE LA GRATITUD

Practico la gratitud intentando ser humilde en pequeños gestos y actitudes, tratando de conectar con el otro que tengo cerca, pensando que es un ser sensible con una historia que no conozco.

La gratitud es una de las más elevadas formas de ser y estar.

*Jorge Luis Borges*

La clave está en acostarse con gratitud y despertar con buena actitud.

La gratitud no es solo la mayor de las virtudes, sino la madre de todas las demás.

*Cicerón*

LA MEMORIA DEL CORAZÓN ES EL AGRADECIMIENTO

[Haz click en el ícono para escuchar la canción]